



他山之石系列

用心看见孩子

读懂亲子关系中的心理学

李娟 都三强◎著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

用心看见孩子 / 李娟，都三强著. —北京：电子工业出版社，2019.7
(他山之石系列)

ISBN 978-7-121-35584-4

I. ①用… II. ①李… ②都… III. ①家庭教育—通俗读物 IV. ①G78-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第265059号

策划编辑：贵楠楠

责任编辑：潘 炜

印 刷：三河市华成印务有限公司

装 订：三河市华成印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13 字数：190千字

版 次：2019年7月第1版

印 次：2019年7月第1次印刷

定 价：49.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88254210。influence@phei.com.cn，微信号：yingxianglibook。



序

让自己成为更好的父母

作为李娟和都三强的硕士生导师，看到他们的书稿即将出版我感到非常高兴！

2005年，他们两个人从不同学校考到河北大学攻读发展与教育心理学方向研究生。佳偶天成，比翼齐飞，毕业时他们牵手走到一起，建立了一个温馨的小家，有了两个可爱的孩子。尽管生活不易，但每次相聚，都能看到绽放在他们脸上的幸福笑容，感受到流淌在他们话语中的快乐与幽默。

在经营家庭、养育儿女的过程中，他们是心理学理论的实践者，是子女教育的行动研究者。为了当好父母，他们坚持学习，勤于思考，主动改变，努力成长。这本书借助一个个故事，连缀起他们的家庭建设智慧与亲子教育经验。生动的场景会让作为家长的读者遇见那个困在迷宫里的自己。写作是一个从困境中跳脱出来，重新整理经验、重构生活的过程，两位年轻的作者带着深深的同理心将他们曾经经历过的场景，连同他们的思考和体悟诉诸笔端，与大家分享，与父母共情。

读着他们如涓涓溪流般的文字，我看到了他们给同龄父母的诚挚的建议：让我们一起做学习型父母和成长型父母，享受养育孩子的快乐，成就更好的生活！

学习型父母的核心要义在于主动学习、探索与实践。生育是一种本能，但养育需要学习。父母需要了解儿童身心发展规律，在亲子沟通中去理解眼前那个充满无限可能的小生命，用心读懂他的喜怒哀乐，用恰当的方式鼓励他战胜自我；父母更需要在探索和反思中找到适合自己孩子茁壮成长的条件，培育孩子内在心灵中美好品质的种子，而不是在人云亦云中束缚孩子的手脚，禁锢孩子的灵性。

成长型父母意味着父母要懂得“自我修正和改变”。有孩子了，年轻的夫妻需要修正自己的角色，在享受“爸爸”“妈妈”的呢喃美称时，更要承担起孩子养育过程中一个都不能少的“父亲角色”和“母亲角色”。孩子13岁了，父母与孩子互动的方式要从“婴幼儿”模式进入“少年”模式，妈妈要从与孩子的亲密无间转变为“有距离”的关注，以确保孩子拥有足够的自我成长空间。

孩子需要学习与成长，做父母又何尝不是呢！唯有学习，才能成长，唯有成长，才能在儿童养育中不迷失方向。感谢两位年轻作者的倾心奉献，引领大家共同思考“成为更好父母”的前提条件。

刘惠军

2018年冬月于天津



前言

在成为两个孩子的妈妈后，我发现自己的生活全变了。曾几何时，我非常焦灼于家里增添了孩子后所有应接不暇的变化：房间里不再像从前那般整洁，玩具、奶瓶、小衣服、童话书通通没有在它们该在的位置上；很少能够再享受一个安宁的夜晚，每当辛辛苦苦工作一天回到家里时，环境反而更加纷乱嘈杂；事情也多了起来，鸡毛蒜皮的家务活儿数也数不清；情绪随着气氛的变化越发焦躁，内心经常被生生地揪起来，尤其是在孩子生病的时候，整个人都快要神经失调了。

尽管已经做了一些心理准备，但是，种种理论的积淀和思想的预演并不足以应对现实中发生的各种状况，只有在经历了养育孩子的过程后，才算稍微领略了其中的万种滋味。于是，我开始寻找应对的方法，组织或参加了不同主题的儿童发展和亲子关系的课程，翻阅了数十本育儿类的书籍，并且不断地对生活中的种种问题加以思考。

我发现，作为父母，许多人与我的感受和困惑是相似的。很多人纠缠于剪不断、理还乱的亲子关系中，动弹不得，明明心底里深爱着对方，却在生活中相互抱怨。孩子不愿意亲近父母，而父母总觉得孩子身上有太多毛病，双方像两支作战的军队，丝毫感受不到来自彼此

的爱和支持。要么，是孩子驯服了父母；要么，是父母驯服了孩子；要么，是双方你来我往、纷争不断。这种权力模式下的亲子关系，暗藏着种种危机。

面对糟糕的家庭关系，父母不是不想改变。很多家长选择把孩子送到亲子教育机构或者送他们上最好的学校试图唤起孩子感恩的心，以求理解父母、尊重父母。但往往事与愿违，时间和金钱花费了不少，却看不到明显的成效。很少有父母审视自己，扪心自问家庭到底出现了什么问题？自己有没有做得不好的地方？该如何促进自己与孩子的情感交流？他们有的是不会提问，有的是不敢问。其结果是为了改善“孩子的问题”而来回奔忙，却躲闪逃避“自己的问题”，终究南辕北辙。

很多人总是羡慕“别人家的孩子”，却很少能发自内心地欣赏自己的孩子。更有甚者，父母常常对孩子熟视无睹。成年人每天把“尊重孩子”这句话挂在嘴边，却常常自欺欺人地用简单粗暴的方法回应孩子或者自以为是地为他们安排所谓的理想生活。

身为父母，可谓是煞费苦心。我们学习了很多知识和技能，但是在孩子不停吵闹、夜里不肯睡觉、爱跟小朋友打架、做事磨磨蹭蹭或者总是哭哭啼啼的情况下我们仍无所适从。每个做父母的都会遇到这些琐碎的事情，还会遇到一些诸如学习不努力、品行不端等对孩子成长起着至关重要作用的事情。但是，为什么有的家庭能够成功化解这些问题，而有的家庭却要被它吞噬掉温馨和幸福呢？

这其中的区别就在于父母不同的应对方式。有的父母主动出击，

认真找寻问题发生的原因，能够从正、反两方面分析问题、看待矛盾，常常进行自我反思，进而做到了提前规避风险和积极解决问题。而有的父母则基本上是被动接受，缺少事前谋划，当棘手的问题摆在眼前的时候只能被动应付，在纷乱如麻的状况中理不出头绪，又容易沉浸于当前产生的不良情绪中，很难进行深刻的反思，以至于使糟糕的局面一次又一次地重演。

每一个孩子的成长都应伴随着父母的成长。从父母怀里嗷嗷待哺的婴儿成长为精神抖擞、意气风发的年轻人，孩子经历了身体和心理上的巨大变化。他们不断在探索世界、了解自我，并期望建立一个健全的自我，树立独立的自我意识。这一切，都需要父母的帮助和引导。孩子渴望得到父母的爱，但他们更渴望得到父母的理解和接纳。要做孩子心目中的好爸爸、好妈妈，父母首先就要让自己变得更善解人意、更理性平和，了解孩子成长的特点和规律，满足孩子不同时期的心理诉求，这样才能在孩子成长的道路上更好地彼此陪伴。

这本书是由我和都三强老师在心理辅导和家庭教育中的感悟、经验和实践成果汇聚而成的。我负责全书的统筹和前两个章节的撰写，都三强老师负责后三个章节的撰写。针对目前家庭教育中存在的问题和盲区，我们进行了系统梳理，结合心理学、社会学等学科的前沿成果以及我们在实践中取得的宝贵经验，从理论讲解到实践应用，给家长们提供了一套工具书式的参考资料。希望能够给更多想要“成为更好的父母”的朋友们一些启发，让我们一起做主动型父母，不断提升自己的教养水平。

在本书即将出版之际，特别要感谢一直关心我们的老师、朋友与同事们，他们对此书的写作提供了很多宝贵的建议：感谢我们的研究生导师刘惠军教授严谨而又极富洞察力的指导，感谢张立芳副教授一如既往的支持，感谢潘炜博士和贵楠楠编辑对此书所付出的心血和努力。大家的支持与肯定是我们昂首前行的强大动力，再一次衷心感谢所有帮助过我们的亲人和朋友！

特别要提及的一点是，如同世界上没有两片完全相同的树叶一样，也没有两个完全相同的孩子。每个孩子都有其独特的地方，每个家庭也都有各不相同的家庭氛围和相处模式。无论哪一种方法都不可能适用于所有家庭，所以我建议，父母在阅读此书或阅览育儿相关读物的时候，可以抱着“自助餐”的心态，选取自己擅长的方式，或者尝试自己感兴趣的新理念、新做法，不必完全拘泥于书中的建议。

心理治疗大师萨提亚曾说过：“以一种负责的、有意识的方式来与我们自己打交道，恐怕是我们人生当中最为重要的任务之一。”身为父母，我们除了有教养子女的责任，也有成就自我的需要，因此我们必须不断思考，深刻洞察如何在当下更快速地提升自己、更好地教导孩子的成长。我愿与大家一起携手在路上。

李娟

2018年6月

第一章 父母的觉醒和成长 / 1

你能给孩子“乳汁”和“蜂蜜”吗 / 3

好孩子来自好家庭 / 8

爸爸，你不能袖手旁观 / 12

“孩子是靠不住的！”明白了这句话，就算真的看破了吗 / 16

“为了孩子好”的潜台词背后，家人之间在对抗什么 / 21

你都不会善待自己，凭什么要求孩子热爱生命 / 26

住在你心里的小孩，他长大了吗 / 31

相信什么，你就会看见什么 / 37

孩子的未来谁做主 / 43

第二章 正视孩子的成长难题 / 49

胆怯的孩子，我们该怎样来爱你 / 51

孩子如此“可爱”，父母要用心了 / 56

孩子不知道心疼人？你可能这些地方做错了 / 60

慢半拍的孩子，有什么不好 / 64

喜欢捣蛋的孩子，他们真的“坏”吗 / 70

给自卑的孩子以信心和希望 / 74

第三章 打造和谐亲密的亲子关系 / 79

这场战争里没有赢家 / 81

延迟满足的愿望，是迟到的幸福 / 87

当孩子见什么要什么，你该怎么办 / 92
家里的规矩是给谁定的 / 97
你是个“公正”的妈妈吗 / 101
还在做家里的大法官吗？你已经被这个差事给陷害了 / 106
你总是对的吗？那么你需要反思了 / 111
你也许从未想过，孩子的信心就是这样被击垮了 / 116
如何打破亲子间的“A—B”陷阱 / 121
千万别做一个“明察秋毫”的妈妈 / 125

第四章 实现与孩子的良性沟通互动 / 131

“你要是像你妹妹那样就好了”——你曾被这句话伤过吗 / 133
当孩子听到“告你爸去！”这句话时，他听到了什么 / 141
就是不会夸孩子？不会表达赞赏的父母请进 / 146
这句“鸡汤”也许有毒！鼓励孩子的父母要注意了 / 150
谈到死亡，你会对孩子说些什么 / 154
“说了一百遍还不管用！”孩子听不见的时候，父母怎么办 / 158

第五章 如何做情绪管理高手 / 165

家长怎么应对孩子的恐惧心理 / 167
孩子生气时，父母怎么办 / 173
如果你不懂孩子的哭泣，你就无法看见自己内心的压抑 / 178
孩子犯错后不肯乖乖认错，真的是“态度不好”吗 / 185
当孩子说“都怪你”的时候，他真正想说的是什麼 / 190

后记 / 195

VIII

第一章

父母的觉醒和成长



既要照顾孩子生活的方方面面，又要培养孩子成长成才的多种品质，父母要做的功课有很多，其中最重要的，就是父母自身教养理念和教养水平的提升。而要达到教养方式的进步，父母自身的成长必不可少。孩子的到来给了父母一次重新审视自己的机会，也是一次发现自己和疗愈自己的机会。童年的伤痛、过往的境遇、心底的渴望、内在的纠葛，都会在抚育孩子的过程中再一次显现。如何看待曾经的经历？如何接纳自身的缺点？如何面对生活的考验？都将是父母自我整合和自我完善过程中的重大课题。

你能给孩子“乳汁”和“蜂蜜”吗

🌸为了使孩子在得到“乳汁”之外还能得到“蜂蜜”，父母首先应该是内心富足的人，热爱生活的人，对未来充满憧憬的人。父母对生活的态度会极大地影响孩子对生活的态度，只有自己先感到幸福，孩子才会感到幸福。🌸

看过一个段子，至今难忘。有一家三口，闺女长大了要出嫁，全家忙着准备。闺女和面，妈缝被子，爸垒灶台。只听闺女说：“妈，面软了。”妈说：“加面。”一会儿，闺女说：“妈，面硬了。”妈又回答：“加水。”“面软了”“加面”“面硬了”“加水”……忽然听闺女叫道：“妈，没面了。”妈妈气得喊：“你这个笨闺女，要不是我把自己缝在被子里出不来，我才不用你呢，多少面啊……你全用没了！”这时，从厨房传来爸爸的吼声：“你们两个笨蛋，要不是我把自己垒在灶台里，看我出去削你俩！”

多么荒诞而又觉得亲切的情景啊！尽管看上去很不靠谱，但是相信很多人能从中找到自己的影子。做家庭咨询和亲子教育的时间越久，越发现这个段子的精妙所在。

有人曾用这样一个比喻来形容亲子关系：父母是原件，孩子是复印件。孩子出了问题，父母不改原件，拼命地修改复印件。在修正孩子问题行为这个角度上，我非常认可这个比喻。父母是孩子一切问题的根源，认识到这一点，才能真正理解教育的本质。

很多父母在育儿中遇到种种麻烦，也认识到了自己存在不足，他

们带着疑问来找我，问怎样做才能成为好父母？在此，我想与大家分享一下我自己的想法。

在我的定义里，好父母必须满足三个要求，或者说要具有三种素质。

第一个要求，好父母是不找借口的父母。

其实，有些人在成为父母之前，并没有做好思想准备。他们没有任何关于养育孩子的理想和憧憬，只是因为家庭生活的自然发展和延续后代的传统观念，而被动地成为父母的。我这里所说的“成为父母”，指的是拥有了父母的名号，但未必拥有父母应具备的素质和理念。

贸然成为父母的年轻人，一时还无法转变自己的角色定位，会出现种种迷失。他们要么轻易地把孩子甩给老人带，要么自己还沉浸在二人世界的自由和潇洒中对孩子冷漠应付。这样的父母必须要经历一段很长的时间，才能发现孩子已然是自己家庭中不可缺少的一分子，自己的生活也必然要随之发生某些转变。不然，他们就会抱怨孩子，认为都是孩子使他们现在的生活不如以往。时下，许多年轻的妈妈在产后发生抑郁，背后最大的原因就是孩子的爸爸没有担负起做一个新手爸爸的责任。年轻的爸爸依旧我行我素，不顾及妻子和孩子的种种需要；年轻的妈妈生理失调、精神紧张、疲于应付各种琐事又没有得到丈夫应有的支持，刚闯过人生关口又陷入巨大的心理压力漩涡中。

还有一些父母，对孩子悉心照料、热情关切，孩子幼年时期的成长基本上是顺利的。但待到孩子长大一些，在成长的过程中就会遇到各种各样的难题，其中一些难题的根源就在父母身上。父母某些不当的教育理念和方法促成了孩子的问题，或者是父母身上某些不好的品质被孩子吸收了去，使得孩子“传承”了父母的坏习惯。这时，通过孩子这面镜子，父母照见了自己的状态。因为要改掉孩子身上的坏习惯，首先就要拿自己开刀，所以父母很容易向后退缩。他们要么强调自己工作太忙，不可能拿出那么多时间陪伴孩子、观察孩子，要么指出自己已经试验了各种方法都无法纠正孩子，孩子的问题是顽固而奇

特的。总之，他们有各种理由来帮助自己开脱教养孩子和完善自我的责任。

我之所以把“不找借口”放在条件的第一位，就是想强调，既已成为父母，我们就应该适时转变自身的角色定位，担负起父母的责任。从准备孕育胎儿的那一刻起，父母就要意识到，自己的生命即将进入一个新的层次、新的境界，这个新层次和新境界，远远超越了自己以往所取得的任何成就，这是一个伟大的决定和经历，即对一个新生命的创造和哺育。创造新生命的过程，也是创造世界的过程，自己的人生意义也因此而得到了升华。当然，有得必有失，与做父母的好处相比，做父母也会有一些“坏处”，比如不能够经常外出、增添了许多家务负担、原有的生活品质受到影响等。这里，我把坏处两字加上了引号，是因为有些聪明的父母，他们会花费心思调整自己的生活节奏以适应新的生活方式，不仅没有使自己的生活品质有所减损，反而增加了许多情调和浪漫。

“不找借口”就是要有担当，父母要承担起生命对自己所赋予的新的责任。父母有责任给孩子创造更好的生活条件，有责任照顾孩子、关心孩子的需求、引导孩子的成长并帮助孩子克服发展中的各种难题。同时，父母还有责任反思自己、提升自己、改变自己。当我们不再给自己的“不能够”找出理由时，就会发现问题的解决有许多种可能。

第二个要求，好父母是身心健康的父母。

“打铁还需自身硬”，自己有健康的心理素质和高尚的品行，才能给孩子树立良好的典范，引导孩子健全人格、快乐成长。

身心健康的父母会爱惜自己。他们对自己负责、对他人负责，珍惜自己的名誉，追求自己的价值，充满正能量。身心健康的父母有大爱，他们具有同理心，关心他人，愿意帮助他人，受到周围人的尊重，收获好人缘。身心健康的父母理解爱情，他们尊重彼此，乐于付出。孩子在健康的家庭氛围中长大，自然具备自爱和爱人的能力，会长成

根深叶茂的大树，也会成为羽翼强健的雄鹰。

心理学家弗洛姆在《爱的艺术》一书中提到过这样一个比喻：“上帝所许之地里（土地始终是母亲的象征）流着乳汁和蜂蜜。乳汁象征母爱的第一个方面——对生命的关心和肯定，蜂蜜则象征生活的甘美，对生活的爱和活在世上的幸福。大多数的母亲有能力给予‘乳汁’，但只有少数的母亲除给予乳汁外还能给予‘蜂蜜’。”这段话非常富有深意。我们常常可以看到，许多父母内心里非常爱他们的孩子，他们倾其所有给孩子创造富足的生活条件和良好的学习环境，他们为了提高孩子的生活质量而辛苦打拼。可是，他们对生活却有着诸多不满，内心苦涩，常常纠结痛苦。这样的父母即使再努力，也不能带给孩子对生活 and 未来如蜂蜜般甘甜的感受。在实际生活中，因为自身的心理状态不良，他们还会常常情绪失控或暴躁不安，容易冲动地处理问题，反而会给孩子和家庭造成困顿的局面。

为了使孩子在得到“乳汁”之外还能得到“蜂蜜”，父母首先应该是内心富足的人，热爱生活的人，对未来充满憧憬的人。因此，父母应该有意识地亲近正能量的东西，无论是文学艺术，还是体育运动，抑或是某种兴趣爱好或者人生志向，只要是自己所喜欢的，就要孜孜不倦地投入追求，张扬自己的个性，发挥出自己的独特价值，让自己能在生活中找到快乐和幸福。父母对生活的态度会极大地影响孩子对生活的态度，只有自己先感到幸福，孩子才会感到幸福。

第三个要求，好父母是终身学习的父母。

没有人天生就会当父母，当父母是需要学习的。世上没有十全十美的父母，能够完全了解孩子的需要、深刻洞悉孩子的内心、完美掌握育儿的方法，也能够从容应对孩子的问题并富有成效。每一次的小小进步，其实都是父母在不断的失误、跌倒后总结教训和规律的过程中积累起来的。所以，我们完全没有必要对自己失去信心，认为自己“没有文化”“不懂得多少理论”“时间太少”或者“岁数大了”，而应

该在陪伴孩子成长的过程中一点点丰盈自己。毕竟，只要你足够用心，从现在开始努力，那么，当你未来回过头看的时候，就会发现自己已然有了巨大的变化，也已然沉淀了许多美好愉快的记忆。

学习的方法有很多种，比如读书、查阅资料、与其他父母交流、参加家长课堂等。不管是哪种方式的学习，都要注意的是，尽可能保持“空杯”的思想状态，让与自己原本不同的理念能够进来，不忙着评议和批判，而是先去了解和思考，在接触的过程中，就会打开自己的心智。一千个人心中有一千个哈姆雷特，每个人看待事物的视角不同，运用的方法也不一样。父母不需要完全照搬别人的做法，但是却需要观察别人做法中的优点，然后借鉴并整合到自己的教育中。诚然，易走极端的育儿方法并不科学，这些你完全不必理会。多观察身边健康快乐向上的孩子，他们的父母身上就有许多值得学习的东西。

心理小贴士

古语有云，“至乐莫如读书，至要莫如教子”。勇于担当、身心整合和终身学习，是我向众多与我一样渴望变得更好的父母提出的建议。父母对孩子的教育可以影响孩子一生的幸福，孩子对父母的陪伴也给父母带来了更快乐更有意义的人生。成为父母，就是一份幸福的担当！胡适说：“怕什么真理无穷，进一寸有进一寸的欢喜。”每天改善一点点，终究会慢慢地超越自己。

好孩子来自好家庭

✿家庭中某个成员出现问题，与这个家庭是密不可分的。个人是整个家庭的缩影，每个人的身上都会带有家庭的气息和声色。家庭“生病”的时候，征候就会在家庭成员的身上显现出来。✿

新新的父母为他的打架问题找到咨询师。事情是这样的：

周五下午放学后，新新和同学因为值日的事情打了一架。两个人因为工作分配的问题有意见，他们都想去扫地而不想擦黑板，于是两个人在抢夺扫帚的时候发生了一些推搡，新新的手被扫帚划破了一点皮，同学也被课桌顶了下腰，好在都不严重。老师给他们调解了半天，并把事情告诉了家长。新新与同学已经不止一次发生矛盾了，这是本月第三次与同学打架。老师与新新妈妈聊了很久，言语中透露出对新新的担忧，希望家长回去好好管管。

从学校回来，新新仍旧是一脸的不高兴，嘴噘得老高，眼睛望着别处，一副心有不甘的样子。妈妈虽然很生气，但是回家一问孩子，才知道原来是同学先动的手，而且对方还说了些非常难听的话。用新新的话说，“都是他挑起来的，他不逼我，我才不会打架”。于是妈妈开始愤愤不平起来，嚷嚷着要给老师打电话去解释清楚，并且要对方同学明天给新新当众道歉。这时，在一旁忍了很久的爸爸突然爆发了：“道歉？有什么好道歉的！你家孩子也打了人家，还嚷嚷着让人家道歉！”

都是你养的好儿子，看你把他惯成什么样子了！”话一出口，立刻引来妈妈的反驳：“什么？难道这都是我的错？儿子爱打架是我让他去做的？你有什么资格指责我和孩子？你了解孩子吗？你知道他最喜欢什么、最害怕什么吗？你什么都不懂，还装作明白人似的。平时你哪里去了，孩子现在出问题了，你全怪我！有本事你让他变好……”

新新的爸爸和妈妈此刻仿佛忘记了他们的初心是想纠正孩子，两个人却陷入了一场乱战中。

由最初令父母头疼的孩子问题演变成整个家庭的战争，事态不断扩大，却让我们看到了某种真相。这绝不仅仅是孩子个人的问题，而是整个家庭出现了裂痕，孩子行为问题的外表下隐藏着所有家庭成员的种种痛苦与纷争。

一般来讲，家庭中某个成员出现问题，与这个家庭是密不可分的。个人是整个家庭的缩影，每个人的身上都会带有家庭的气息和声色。家庭“生病”的时候，征候就会在家庭成员的身上显现出来，因为孩子的底色最简单、心灵最纯净，所以首当其冲地扮演了“病人”的角色，把家庭的苦与悲、憎与怨都担在了自己身上。

很多人会感到奇怪，同样的年龄、同样的学校、由同样的老师教导，为什么有的孩子学习好、表现好，勤奋聪明又上进，还不用父母使劲儿操心，而有的孩子却问题很多，不是学习让人头疼就是跟同学没法好好相处。其实是因为，孩子就是家庭的一面镜子，照出了家里的喜乐兴衰，家里气氛好，孩子就会昂扬向上，给人一种欣欣向荣的感觉；家里气氛紧张压抑或者争吵不断，孩子内心苦闷纠葛，眼神里也会有怒焰喷射出来。

不管表面上的现象如何，其实内在的根源，都是夫妻关系的矛盾。当夫妻两个人不能和谐恩爱的时候，在教育孩子的问题上也会立场格外分明、互不相让。这时，孩子就已经不被看作是一个独立的人了，而是丈夫或妻子某一个人的“同盟军”。通过在孩子身上下功夫，丈夫

或妻子得到了在婚姻中没有得到的东西。正像国际知名的家庭治疗师李维榕老师所说：“亲子并非只是两人的关系，而是三人或三人以上的互动。过分亲子的母亲，很多都是缺乏一个体贴入微的丈夫。”孩子的表现和家人间的互动，都在无声地诉说着家庭的关系。

夫妻关系，是家庭关系的基石。夫妻恩爱，家庭和睦，所有人都会轻松自在，孩子就能够顺着自身发展的脉络自然生长，即使在成长中遇到困难，家庭也会举全家之力帮助他渡过难关。所以，想要纠正孩子的行为问题，培养出健康向上的孩子，首先要培育好夫妻之间的关系。

从缔结婚约的那一刻起，丈夫和妻子的命运就被紧紧联系在了一起。不管曾经如何海誓山盟，经过岁月流淌早已化为过眼烟云。想要维持长久美好的爱情，夫妻两个人就要打破“完美婚姻”的执念，从自己入手来改变婚姻！

首先，经营爱情，而不是抱怨婚姻。

很多人认为婚姻是爱情的坟墓，只要结了婚，曾经再甜蜜两个人也不过是搭伙过日子，爱情和激情简直是奢望了。其实，只要我们放眼看看，就会发现很多人在婚后仍然过得有滋有味、甜蜜如初，而他们的秘诀无外乎坚持经营爱情。婚姻是个空盒子，家庭也是个空盒子，不要以为两个人婚后的财富、能力、机会、人际圈子所有种种加在一起，得到了很多东西。其实刚好相反，如果把“婚姻”“家庭”比作家里的锅碗瓢盆，那么，婚姻开始的时候，里面空空如也，什么也没有。只有两个人都努力往里装东西，它们才会越来越丰富、越来越饱满，才会生发出稳定、和谐、相互扶助、浓厚亲情等更多的宝贵资源。“装东西”的过程，就是夫妻两个人持续努力投入的过程，装进爱心、耐心、理解、信任、包容……然后兑换成现实的行为，也许是每天早上变换着花样的营养早餐，也许是不定期在房间里插上对方最喜欢的鲜花，也许是纪念日的特别活动，也许是抽出时间一起出游……这些善意、温暖的行为，都会为家庭创造一个好的环境，让家人受到积极的影响，变得更幸福。

其次，渴求了解，而不是渴求认可。

在婚姻中，承认每个人的差别并接纳彼此，恐怕是最难做的事了。每个人都坚信自己的原则和道理，即使理解对方不是这样想的，也很难在出现分歧的时候冷静地考虑到对方的想法。因此，没有婚姻是完全和谐、没有争议的，很多幸福的婚姻也会出现摩擦和隔阂。既然夫妻间的大部分争吵是无法解决的，那么，渴求了解的意义就在于彼此尊重对方的差异：“我不同意你的观点，但是我尊重你讲话的权利。”基于对婚姻的科学研究的被誉为“婚姻教皇”的约翰·戈特曼教授认为：“良好的人际关系，指的并不是清晰的沟通，而是一个个亲密无间、相互依恋的美好时刻。”家不是讲理的地方，爱是治愈一切的良方，相互之间的理解和接纳胜过任何言语的沟通。

最后，接纳冲突而不是回避冲突。

既然婚姻中的许多矛盾无法根本解决，那就不要试图去解决，“带病生存”也是生活的一部分。如果夫妻不执着于解决每一个问题和分歧，也就减少了很多剑拔弩张的可能性，这并不是回避冲突。接纳冲突和回避冲突的区别就在于：面对冲突的事实，夫妻的心态如何？如果秉持着平常心去面对，不恼火不委屈不抱怨，就是接纳；如果强忍着心痛假装看不见，这股怒火迟早会爆发，把积攒多时的怨气一股脑地发泄出来，往往是雪上加霜。

心理小贴士

好的爱情，是“你使我想成为更好的男人（女人）”；好的家庭，是“因为我爱你，所以我想要做得更好”。当孩子出现问题的时候，父母千万不要一心一意去孩子的问题，而要先去破解自己的问题，把夫妻关系理顺、调好，使整个家庭焕发出勃勃生机和熠熠光彩，孩子自然会卸下重担、回归到原本的发展之路上来。

爸爸，你不能袖手旁观

✿母亲爱孩子，爱在“联结”，给孩子温暖和依赖；父亲爱孩子，爱在“切断”，给孩子勇于担当的责任感和战胜困难的自信心。✿

在我们身边，时常能听到有妈妈们这样的抱怨：孩子淘气得很，一点也不听话，怎么办？孩子每天都缠着我，我一上班就开始在家大声哭闹，怎么办？孩子六岁了，还是特别娇气，稍有不顺心就跑到我的怀里大哭，怎么办？最后，她们往往还会加一句注解：唉，孩子他爸什么也不管，全指望着我，愁死了……

怎么办呢？

不着急回答，先看看我身边的这个案例。

小男孩五岁了，聪明伶俐，可是身材很瘦弱，要比其他的五岁孩子小一号。让妈妈头疼的是，孩子现在还不能上幼儿园。曾经在四岁的时候尝试着送了一次，结果成天哭闹，还大病了一场，不得已又接了回来。

孩子的妈妈说：“这孩子太让人操心了，每天就缠着我不放，我去哪里他都要跟着，要不然就闹脾气，太没有独立性了。”而孩子的爸爸在一旁环顾左右，不发一言。这时，孩子不愿意待在屋子里了，想要出去玩，就拉着妈妈的手往外走，妈妈说要跟阿姨谈话不能出去，孩子顿时发起了脾气，跑进另一间房间“咣”地关上了门。妈妈起身过去

劝阻，孩子却越闹越凶，开始扔玩具、砸东西。妈妈很窘迫，央求孩子停止胡闹，可是没有什么效果。爸爸这时终于有点坐不住了，站起来想要拉住孩子，可是，孩子根本就没有把他放在眼里，仍旧自顾自地撒泼打滚……两个人拉扯半天，终于靠爸爸的妥协平息了战争——他答应为孩子买一大杯冰淇淋，而且，现在就必须去买！

后来经过详细交流，我才了解到，男孩的爸爸工作忙碌，平时很少带孩子，孩子从小总是跟着妈妈。妈妈是个很要强的人，以前工作也非常积极，但自从有了孩子，妈妈便辞掉了工作而专心照顾孩子。她责任心很强，对孩子可谓无微不至，大到启蒙教育，小到吃饭穿衣，全部精心打理、亲力亲为。渐渐地，家里的事妈妈管得越来越多，爸爸参与得越来越少。管得越少越懒得管，越懒得管越不喜欢参与。久而久之，爸爸变成了“隐形爸爸”，妈妈与儿子成了最贴心的伙伴，孩子不愿上幼儿园，也不愿结交新朋友，就喜欢腻在妈妈身边。

在我们的文化中，母亲往往担当了教育孩子的主要角色，成为孩子最依赖的对象，而父亲参与的则相对较少。还记得有一首童谣，里面的歌词是这样的：“爸爸去挣钱，妈妈管着家。”在当今社会，还有许多职业女性在生育了孩子之后，选择回归家庭，做全职妈妈。如此一来，家里的男人就要担负起更多赚钱养家的责任。于是，一些人会想当然地认为，既然孩子妈妈整天都在家里，既有充裕的时间又有充沛的精力，那么教育孩子的责任理应全部归于妈妈。于是，父亲在家庭教育中长期缺位，成了家里的“隐形人”。但是，教育孩子并不像其他的家庭分工那样，可以清清楚楚地一切两半或者彼此分开，家庭教育是需要父亲和母亲携手共同来完成的。在孩子的健康成长中，父亲同样会起到至关重要的作用。日本著名的临床心理学家河合隼雄教授将家庭中父亲的角色作用命名为“父性原理”，将母亲的角色作用命名为“母性原理”，认为家庭中必须明确父亲和母亲各自分担的性别角色。

“父性原理”指的是在家庭角色中，父亲会采用严格的方式教育孩子，让孩子体会到规范、秩序、原则、责任等，切断与母亲的一体化。同时，培养孩子谦逊、忍耐、自我调节、现实感等品质，强调契约关系，强调作为社会人的义务和责任。父性原理遵循现实原则。

“母性原理”恰恰相反，无论孩子怎样，母亲都会以包容、接纳和理解的态度来对待，相信人发展的可能性，注重一体感，给孩子平等的机会，培养爱的力量。母性原理遵循快乐原则。

在家庭教育中，“父性原理”与“母性原理”是相得益彰的。“父性原理”代表了人的思想世界和现实世界，使孩子明确前进的方向，遵循法律、秩序、纪律和规则，重视竞争，增强个性、独立性和创造性。而“母性原理”使孩子感受到安全、信赖和托付，增强对生命的热爱和爱人的能力。简言之，母亲爱孩子，爱在“联结”，给孩子温暖和依赖；父亲爱孩子，爱在“切断”，给孩子勇于担当的责任感和战胜困难的自信心。缺了任何一种，都会给孩子的健康成长造成困难。

现今许多家庭中出现的问题，都与“父性原理”和“母性原理”缺位有关。有的家庭注重对孩子进行严厉教育，父性有余而母性不足，孩子在家长的控制和高压之下受到束缚，缺少安全感，容易焦虑，与他人关系疏远，对人际交往感到压力重重。这样的孩子，要么胆小怯懦，要么叛逆不羁。严厉教育过于严苛时，便会走向扼杀生命的一面。而有的家庭，就如同上文中提到的案例，母性泛滥而父性缺失，孩子被宠溺娇惯而任性跋扈，无法明确有些事有所为、有些事有所不为，对规则随意践踏，缺乏理性和判断力，与人交往也常常跨越边界，人际关系容易陷入纠葛之中，目光短浅、惯于索取却吝于付出。

当然，我们这里说“父性原理”与“母性原理”的区别，是指母亲与父亲爱孩子的方式不同，不等于说母爱就没有坚毅的成分或者父爱就没有温柔的特点，我们只是强调母爱和父爱的性质不同。一个成功的父亲或母亲，首先是一个完整的、优秀的人，他的人格中必然同

时兼具爱与理性，只是两种成分的比重不同而已。在家庭中，夫妻双方又都会舍弃一部分原有的个性、发展出新的个性来适应家庭的变化，同时根据两人的分工来确立自己的家庭责任。所以，对教育孩子来说，父亲与母亲的爱是不同的方面，二者都能带给孩子不同的指导和帮助。

一个健康理想家庭中的孩子，需要母亲无条件的爱与关怀，同时需要父亲的权威与指引。美国心理学家弗洛姆在《爱的艺术》一书中，对母亲和父亲的态度做了生动而精彩的描述：“母亲应该相信生活，希望孩子独立并最终脱离自己。父亲应该受一定的原则支配并提出一定的要求，应该是宽容的、耐心的，不应该是咄咄逼人和专横的。”每一位父亲和母亲都是孩子无可替代的心灵导师，应该在家庭教育中充分发挥自己的作用和影响力。作为母亲，对孩子最大的爱就是对他自由、独立的祝福，无私地施予爱而不湮没孩子的自尊和个性；作为父亲，对孩子最大的爱应该是对他理性、自律的肯定，用坚定的信念和坚毅的精神指引孩子前进的方向。

心理小贴士

孩子的成长过程，就是把父亲和母亲的形象融合于一身的过程。一个成熟的人，最终会发展出父亲的精神，也会发展出母亲的精神，从而达到健康完整的精神高度。为了孩子的健康成长，请每一个隐形爸爸和焦虑妈妈都能意识到彼此对孩子的影响和意义，在主动付出的同时，也接纳对方的付出，共同为孩子营造良好的精神家园。

“孩子是靠不住的！”明白了这句话，就算真的看破了吗

✿没有什么教育技巧比父母对孩子的爱更重要。而这份爱，必然是一个成熟的人对另一个即将成熟的人的爱，不管浓厚还是稀薄，无论跨越千山万水抑或经历岁月蹉跎，这份爱终究带给孩子的，不应是牢笼和羁绊，而应是支持与超越。✿

早上，在女儿的家长群里看到一则帖子，是一位学生的奶奶传上去的，内容大意是：

有这样一位母亲，含辛茹苦地把儿子拉扯大，又把他送到美国去读书。儿子工作后成了家，常住在美国，小日子过得甜甜蜜美。当这位母亲将要退休的时候，她给儿子写了一封信，告诉儿子自己打算去与他们同住，共享天伦之乐，并且自己已经在着手处理这边的房产。儿子的回信却把她打击得痛不欲生：“我们不欢迎你过来同住，并且把你对我的养育之恩换算成了一张3万美元的支票，以后就不要再打扰我们了。”悲痛欲绝的母亲在痛定思痛之后，拿这3万美元做了一次环球旅行。旅行让她体会到了更多的人生意义，于是她再次提笔，告诉儿子：“感谢你让我看破这一切，你的绝情让我看到亲情、友情、爱情这些所谓的感情不过是无根浮萍，一切无常。”信的末尾，她还写道：“我已经没有孩子了，心无挂碍，所以我才能无所住而生其心啊。”在帖子最后，原作者还配有一段“名人名言”来佐证——父母的家永远

是孩子的家，孩子的家却从来不是父母的家。生孩子是任务，养孩子是义务，靠孩子是错误！

不知道当这位阿姨把帖子分享在群里的时候，是一种什么样的心情，是否有着与原作者一样的悲痛和无奈。而我，却感到很沉重。

最近常常看到，“妈妈的朋友圈”里常常会出现类似这个故事内容的帖子。不是哀叹孩子们飞远了、心凉了，就是可怜自己老了却老无所依、孤苦寂寞。可以想见，在浏览、发送这些帖子的时候，“妈妈们”经历了多少心理的痛苦和绝望。

我自己是从来不相信这些故事的。看惯了小说中的情节跌宕，再回过头看这些粗制滥造的网络传闻，的确没什么兴趣。尤其是帖子开头惯用的那一句“真事！就发生在你身边”，屡屡让我心生厌烦，压根儿就不会往下翻。

可是，这样的帖子却能打动成千上万个母亲。多少个妈妈泪水涟涟，多少个夜晚辗转难眠。故事的真实性已经不重要，也没有人想要去查证，只是，故事总是会戳中妈妈们心中最敏感的地方，碰到那若有若无的伤痕。

毫无疑问，帖子的作者是站在妈妈们一边的。文中一边倒的叙事口气和无比夸张的情节经过无疑是在告诉人们，这孩子有多么卑鄙、冷漠、不孝，而他的妈妈又是多么善良、勤劳和无私。妈妈为孩子付出了一切，只换来孩子的辜负和抛弃，这是何等冤屈之事，而孩子又是怎样的厚颜无耻！并不太狗血的剧情，但配上尖刻冷峻的人设，果然也是很卖座的！

孝道，是中国老百姓最看重的品德。在传统习俗中，人们也很享受儿孙满堂的绕膝之乐，人年纪大了总是愿意与孩子们生活在一起。亲情血浓于水，家和万事兴。如果长辈晚辈都愿意住在一起，不仅能在生活上互帮互助，还能尽享天伦之乐，本是一件极好的事。然而，

随着时代的发展和观念的变化，不单单是年轻人，很多老年人也更愿意拥有自己独立的生活空间，而不愿意与父母或者孩子继续住在一处，这也应该受到理解和尊重。但是，不住在一起绝对不是抛弃对方，两家人可以生活在同一个城市，但不在同一个家里，这样既能够相互照顾，也可以享受自由。有没有与父母住在一起并不能成为判断孩子孝顺与否的标准，相反，真正懂得孝顺老人还懂得享受生活的人，恰恰会给自己和父母找到彼此合适的相处距离。

这不是问题的关键。问题的关键在于，在很多人的心里，还有着杆永远不平的秤——父母对儿女有养育之恩。他们认为，孩子是从属于父母的，父母给了你生命，给了你衣食，给了你教养，所以，你受了父母天大的恩惠，你一辈子都还不清。既然这种恩惠是永远还不尽的，那么作为子女，就要无条件接受父母的要求和命令，当父母想要你在身边的时候，你就得在身边，养儿防老说的就是这个理！最后，报恩变成了报怨，还债变成了讨债，父母与孩子永远生活在纠缠中。其实，这不是真正的孝道文化，而是披着孝道的外衣绑架着个人的尊严。

孩子到底是什么？是独立的、活生生的一个人还是父母的私有财产？

没有什么教育技巧比父母对孩子的爱更重要。而这份爱，必然是一个成熟的人对另一个即将成熟的人的爱，不管浓厚还是稀薄，无论跨越千山万水抑或经历岁月蹉跎，这份爱终究带给孩子的，不应是牢笼和羁绊，而应是支持与超越。伟大的黎巴嫩作家、诗人纪伯伦曾说：“你的孩子不属于你，他们是生命的渴望，是生命自己的儿女，经由你生、与你相伴，却有自己独立的轨迹……你是生命之弓，孩子是生命之矢。幸福而谦卑地弯身吧，把羽箭般的孩子射向远方，送往无际的未来。爱——是孩子的飞翔，也是你强健沉稳的姿态。”诗人用生动形象的语言，为我们描绘了父母与孩子之间最美丽的邂逅。在这份饱满、热情、温柔的关系里，没有谁必须依靠谁，而是谁更多地影响谁、

成就谁。

诚然，对于没有稳定经济收入的父母来说，儿女们必须尽他们的赡养义务。大力扶持父母，用心关怀父母，这不仅仅是法律规定，更是作为一个人最起码的道德和良知。同时，儿女对父母应尽的义务中，除了物质上的回报与资助，还必须要精神上的陪伴和支持。作为父母，也要理解孩子发展的需要和对生活方式的追求，但是如果仍然抱着“恩德”的理念来看待这段关系，父母就会对孩子有所强求，渴望与孩子永久“共生”，这必然会造成家庭中关系的错位和矛盾的产生。

什么是“共生”呢？简单地说，就是共同生活。让我们从头说起。在母亲孕育胎儿的时候，胎儿是母亲的一部分，他从母亲身上得到他所需要的一切，母亲就是他的世界。母亲抚养和保护胎儿，同时她自己的生活也因胎儿的存在而得到一种升华。这种胎儿与母亲的关系就是共生的关系，是一种积极的关系，对胎儿的发育和母亲的成长都有好处。母亲在分娩之后，就担负起照顾婴儿的责任，她给予婴儿所需要的一切，用英国心理学家温尼科特的话来说，就是“从来没有（单独的）婴儿这样一种说法”，婴儿必然与养育者母亲在一起。除了这种积极的共生关系，因害怕孤独或者生活无聊而要求紧紧地贴在一起的亲子关系，就是病态的共生关系。

在病态的共生关系里，一方或者双方已经彻底丢掉了自我，或者说，是他们心甘情愿地献出了自我。你的成就，就代表我的成就；你的地位，就代表我的地位。同理，你的家就等于我的家，你的孩子也等于我的孩子。如此错位的关系，如此狭窄的距离，怎能不酿造出家庭的苦酒？

毫无疑问，对于近几年迈的老人，心理可能会感到寂寞和空虚。为什么他们要拼命地靠近孩子？为什么他们会痴迷保健品？为什么他们时常变得异常固执？我想都可以归结为一点：丧失感。当人老了，身体越来越差，各种疾病来袭，他体会到的是健康的丧失；退休了不再工作，也就没有了目标和业绩，他体会到的是成就和社会地位的丧失；力

不从心，需要孩子们的照顾，他体会到的是尊严的丧失；这之后，他还要面对更现实或者更残酷的：生命的丧失……

所以，在中老年这个阶段，并不像常人所想象的，打打牌、遛遛狗，生活很安逸。其实，中老年人也需要进行心理调适，准备去面对即将到来的种种难题，因此，他们必须努力地做功课：亲近一些正能量的东西，培养自己的爱好，享受乐趣；增强营养和锻炼，让自己变得更年轻更有活力；适当进行益智游戏或棋牌类的脑力活动，增强思考力，减慢大脑功能衰退的速度；继续维持与朋友们的联系，有一个相对稳定、亲密的生活圈子；丰富自己的日常生活，偶尔进行一次新的尝试，让生活更有情调……总之，“老”除了意味着年龄的增加，还有智慧、气度和品性的提升。每个人都终将老去，而生活是属于自己的，快乐和幸福也是要靠自己去制造的，只有自己做好准备，才有勇气面对老去的安然和平常。

忽然想到在文章开头的故事中，那位母亲说自己已经看透了世事、心中淡然。但我恰恰觉得，母亲的悲苦此刻又被放大了一万倍。之前的苦，只是“孩子不孝顺”的痛苦，而此时的苦，却是“我再也没有孩子了”的凄苦。苦有多少，爱就有多深。如果母子两人都能够看到这份藏在苦痛背后深深的爱，那么，他们也许就会放下怨恨，转而去滋养、去呵护亲情之爱，让彼此的生命在相互的祝福中更紧密地联结在一起。

心理小贴士

孩子与父母的因缘是斩不断的情愫，无论孩子身在哪里、是好是歹，父母都是他心灵中最博大、最温暖的港湾。父母唯有珍爱自己、尊重孩子，才是让这份情能够爱得绵长、爱得醇厚的基础。

“为了孩子好”的潜台词背后，家人之间在对抗什么

✎你所谓的对未必就是真的对，你所谓的错也不一定就是全部错。所以，在对待孩子时，不应纠缠于谁对谁错的问题，而应该思考怎么样去面对大家的差异，尤其是两代人之间的差异。既然不存在对与错的纷争，那么，对于孩子的教育各执一词、做法相反的情形，就是典型的权力之争。✎

由于工作太忙，小志的父母把小志的爷爷奶奶从老家请来，白天帮着接送上幼儿园的孩子。原本平和的家庭氛围，在爷爷奶奶来了之后，却发生了巨大的转变。小志的家里经常发生不愉快的争执，开始是几句斗嘴的话，后来演变成激烈的争吵。原因就在于，小志的妈妈和奶奶在教育孩子的问题上意见不同。奶奶经常给小志买些奶油蛋糕和各色甜食，而妈妈认为，多吃甜食会坏牙齿，所以偷偷地把奶奶买来的食品扔掉；奶奶喜欢为孙子服务，做什么事都依着小志，而妈妈认为大人不应该任由孩子摆布，这样下去就会把孩子的性格惯坏；奶奶觉得小孩子晚上要早点睡觉，最好在八点前就能上床，而小志的妈妈经常带着孩子玩游戏、读故事，一折腾就到晚上十点多……由于总是存在纷争，没到两个月，小志的爷爷奶奶就想回老家去了。

家有小孩而夫妻两个人又都需要上班的家庭已经越来越多了，夫妻俩不能天天守着孩子，就会考虑到请自己的父母帮忙。不管是孩子的爷爷奶奶还是姥姥姥爷，只要是过来帮着照顾孩子，两代人之间就

难免会因为教育孩子的不同方式而发生摩擦和冲突。还有很多家庭，因为对照看孩子的观念不同、做法不同而弄得全家人鸡飞狗跳，甚至家庭离散。那么，是不是两代人之间的代沟注定无法逾越呢？父母和祖父母之间，又该怎样化解教育孩子的矛盾呢？

我曾经就这个问题问过很多孩子的父母和祖父母，得到的答案是：每家都存在着两代人之间或深或浅的差异，只是程度不同、表现形式不同罢了。有一些家庭，老人带孩子的方法比较保守，仍旧是套用自己年轻时照顾孩子的经验，小夫妻就觉得那样不符合现代社会标准，对老人的旧观念、旧办法有点不屑；也有一些家庭，老人非常能干，里里外外都很熟悉，而小夫妻相对缺乏经验，所以老人对孩子的事情插手比较多，开始没什么麻烦，可日子长了，矛盾渐渐增多；还有一些家庭，不管父母还是祖父母，都对自己的一套教育理念深信不疑，要求对方采用自己的方法或者自顾自地施行教育，双方展开了漫长的拉锯战。

当然，并不是每一个三代同堂的家庭都会燃起战争。有些家庭，顺利地度过了相处的磨合期，两代人彼此合作、满心欢喜地照看孩子，家里的每个人都能感觉到轻松和安逸，难道他们有什么法宝吗？

如果非要找出一个法宝，我想那就是：相互尊重。一个和睦、幸福的家庭，一定是一个相互尊重的家庭。

在教育孩子的问题上，有一个前提是确定无疑的：所有人都希望孩子好。不论管教方法是宽是严，大家都愿意孩子健康快乐成长。所有的矛盾，都集中在“怎样才是正确的教育”这个焦点上，而到底什么是“正确”，恐怕根本无法下一个科学、准确的定义。同时，这个定义还要能够运用在各种类型的孩子身上和孩子生活学习的方方面面里。在家庭生活中，除了对危险和灾害的预防，很少有什么是确定无疑的“对”和“错”，经常是公说公有理婆说婆有理，如果双方各执己见据“理”力争，只会两败俱伤、纠缠不清。俗语说“家不是讲理的地儿”，

其实是一种伟大更朴实的生活智慧。

举个例子，一些人认为吃甜食对牙齿不好，但若每次吃完甜食都认真刷牙漱口，也未必会损坏牙齿，而且给孩子提供甜食的那个人也明白基本的生活常识，不会一下子给很多。如果强硬杜绝孩子吃甜食，就剥夺了孩子从美味中享受到快乐生活的权利。这就像我的女儿曾经对我说的那样：“你知道我最喜欢的人是谁吗？是妈妈！你知道我最珍惜的人是谁吗？是奶奶和姥姥！因为我想要什么东西时，她们都会给我买。”可见，在孩子的心里，跟爸爸妈妈不一样，奶奶和姥姥是“神一般的存在”。她们对孩子的好，也是一种关爱，而且是一种爸爸妈妈无法替代的关爱。

之所以啰唆这么多，就是为了让父母弄明白一件事，你认为的对未必就是真的对，你认为的错也不一定就是真的错。所以，在对待孩子时，不应纠缠于谁对谁错的问题，而应该思考怎么样去面对大家的差异，尤其是两代人之间的差异。

既然不存在对与错的纷争，那么，对于孩子的教育各执一词、做法相反的情形，就是典型的权力之争。一方要求获得一定权限，而另一方却不肯出让这部分权力。也许有人会说，教育孩子是父母的事情，也是父母的责任，祖父母非要干预，就属于越界的行为，所以应该反思的是孩子的祖父母。可是大家仔细想想，孩子的祖父母在照顾孩子时付出了超乎一般的心血和汗水，而这么做完全是出于对子女的爱意，爱之深因而责之切，有时说得多了、做得多了也是可以理解的事情。而且，孩子的祖父母上了年纪，多年的人生经历早已把他们的观念塑造成型，想要让他们重新学习育儿方法，谈何容易？

说到这，可能年轻的父母就会有些不满——依你的意思，那就是我们的错？当然不是！我无意偏袒老人而诋毁年轻的父母，我只是想说，就目前的情形来看，与祖父母发生争执并不是解决问题、化解矛盾的好办法，既然不能改变，不如试着去顺应。既然祖父母在白天是

孩子的主要看护人，那就必然在很多事情上能做得了主——父母出让了一部分责任，同时也就应该出让一部分权力。

肯定会有人担心，如果父母迁就了祖父母，那么，孩子的教育会不会倒退到旧时代？孩子会不会受到祖父母的宠溺而变得无法无天？这种怀疑是有一定的理由的，很多父母不愿意出让权力的原因就是担心孩子会受到不好的影响。那么，怎样才能做到既葆有平和的家庭氛围，又能保证孩子能够按照科学的教育理念健康成长呢？秘诀就在于：父母做好自己。父母以身作则、端正态度、相信自己，并能够身体力行地指引孩子，孩子就会知道该怎么做。

首先，父母要对自己有信心。对孩子来说，你们血脉相连，是最亲密的亲人，你们的根连在一起，心也连在一起。你的态度对孩子来说非常重要，他很在意你的意见和建议，只要你肯花时间向他表达你无条件的爱，孩子就会非常愿意向你靠近。争取到孩子的信赖，是你能够施加影响的前提条件。当孩子感受到父母的理解和支持，他们就会慢慢内化父母的价值观。

其次，父母要对自己贯彻的主张进行深入思考，从正反两方面考量它的价值，从而能理解别人的做法也有一定的道理。这样做的好处是，你在提出某种要求的时候能够平和从容得多，并且让别人感到你也很理解他们的意图。构建了彼此真诚、彼此信任的氛围，问题解决起来就容易许多，大家不再纠结于什么是对、什么是错，而是更多考虑实际情况，或许这次这样做，下次可以换个做法试试，不再固执地坚持自己的意见。

最重要的是，父母一定要充分尊重其他亲人对孩子的爱和关心。孩子的亲人，尽管与你不一样，但也有对孩子表达关心和爱的权力。他们有充分的理由给孩子买一些好吃的零食、带他们去一些不常去的地方、播放他们喜爱的电视节目等，孩子的开心对他们来说是最珍贵的礼物。作为父母，我们不能剥夺其他人关爱孩子的权力，而应该理

解和支持他们。同时，亲戚也是孩子所需要建立的各种社会关系之一，即使有些人的做法是父母无法认可的，也不必为此太过纠结。父母要对自己平日的教育怀有信心，坚信旁人几句有口无心的话或不妥当的做法不会伤害到孩子的心灵，顶多算是一粒吹进眼里的沙子，眼睛只需流点眼泪就好了。

心理小贴士

父母与祖父母在教育孩子问题上的矛盾，是典型的权力之争。父母请祖父母帮忙带孩子，在出让一部分责任的同时，也应出让一部分权力。不必过于担心教育方法的迥异会影响孩子的成长，父母只要做好自己、以身作则，身体力行地引导孩子，孩子势必会主动追随父母的引领，同时还能收获祖父母的宽慰与家庭的和谐。

你都不会善待自己，凭什么要求孩子热爱生命

✿父母在漫长岁月里，向孩子传达出的讯号，往往比几句语重心长的教导更有穿透力，更能影响到孩子的心理成长。如果你希望孩子善待自己、热爱生活，就先从善待自己做起吧！✿

还记得几年前的一个早上，在孩子的幼儿园里，我偶然间听到一位妈妈与老师的对话。

妈妈：哎哟，瞧我这记性！又忘了给孩子买蜡笔了。

老师：哦，没关系的，下次带来也可以。她可以借其他小朋友的先用。

妈妈：唉！真不知道我这脑子是怎么长的，怎么就是记不住……那可真是难为孩子了。

老师：这没有什么，小朋友们之间互相帮助是很正常的。您不用着急，下次带来就行了。

妈妈：那让您费心了！我这个人，就是太笨了！什么事情都做不好，连买蜡笔这么简单的事情都记不住，唉……

听到这段对话的时候，我的第一反应，就是望向了妈妈身边的孩子。此刻的妈妈，完全被自己的焦急与懊恼占据，她大概忽略了：站在她身边的孩子一脸的茫然与尴尬，不知所措……

作为父母，我想很多人都有过易忘事、费周折、精力不济和状态

糟糕的时候，但不是每位父母都把矛头对向自己，认为自己“就是这样的一个人”“太笨了”或者“很差劲”。因为一点生活中的琐事就拼命向自己开炮，是缺乏自信、情绪紧张的表现。

还有一类父母，他们对自己非常苛刻，但表现出的却是另一种局面。比如，他们愿意为孩子花三百多块钱买一双品牌运动鞋，却只给自己买十几块钱的地摊鞋。他们走在街上，总是随意地穿着最廉价的衬衫和裙子，怎么看都觉得自己灰头土脸，也分外羡慕别人的穿着和气质。但无论如何，他们在下次买衣服鞋包时还是会选定价位中最低的一档，而穿在自己身上究竟好不好看倒是次要的。对于这些父母来说，他们并不是买不起几件合体的衣服，而是从内心里觉得自己不配穿这些“好衣服”，能将就则将就。只有孩子，才值得好好地打扮一番。

不管不配犯错还是不配享受，都根源于一个人内心对自己的定义。因为人的行为和大脑是存在一致性的，一个人的观念和思想决定了他的态度与行为。当父母对自己的定义是“不够好”的时候，就会认为自己不应该享受到好的东西、得到好的对待，或者不配拥有好的生活，他们因而放弃了对自己的投入。

既然自己不配拥有好的生活，那么，谁能够帮他来完成生活的美好呢？配偶吗？不可以！他们也有各种各样的毛病。很显然，能承载这个祈愿的就只有孩子了。

很多母亲说：孩子的幸福快乐，就是我的幸福。这句话被千万父母奉为圭臬，却不曾想，这实际上是一剂裹着蜜糖的毒药。

对于孩子的健康成长，父母的确负有强大而无可取代的责任，但却不是以牺牲自我来成就这般责任的。为了成为一名“好爸爸”或者“好妈妈”，许多父母放弃了自己的业余时间、兴趣爱好、人际交流等，甚至放弃了蒸蒸日上的事业，转而回到家兢兢业业、专心致志地教导子女。如果基于“教育比事业更重要”的理念，认为自己在做父母的过程中能够更好地实现价值，那么他所做出的选择是无条件的，

也就不会有针对生活的委屈和怨恨。怕就怕在，有些父母因为自己的“不够好”而想让孩子替自己好，因为自己“没有价值”而想让孩子替自己实现价值，那么，这些父母的付出就变成是有条件的。把自己的幸福同孩子的幸福绑在一起，父母时时会清算，自己为了孩子牺牲了多少、付出了多少，又得到了多少……因为回报永远赶不上付出的程度，所以他们充满委屈，以致终日生活在焦虑与不安中。每次对孩子好，都会在后面无意识地加上一句“只要你好好读书，就算对得起我的努力了”！试想，生活在这种沉闷而压抑氛围中的孩子，能保持轻松的心态去学习和生活吗？他们又该怎样做才能克服爱玩的天性、挣脱自身的个性去背负着父母的期望前行呢？

如果父母难以接纳自己生命中未解决的问题，在心里仍对自己感到“嫌弃”，甚至于心怀怨愤、戾气丛生，这样不仅对自己的身心健康不利，更会影响到孩子观察世界、体悟人生的态度。

也许有些孩子会感同身受地认为爸爸妈妈“笨拙”“软弱”“愚蠢”“没气质”，慢慢地认同了父母对其自身的看法，从而对他们感到厌恶和嫌弃。

也许有些孩子对爸妈的“无能”感到担忧，在遭遇困境的时候，他们不知道谁能来保护自己，以让自己感到强大和坚定。

也许还有孩子从父母那里似乎继承了他们看待自己的眼光，也用同样的思维方式去衡量自己，最后发现，自己也是同他们一样的人。

当父母对自己的失误耿耿于怀时，又怎么能让孩子轻松面对人生的困难和挑战呢？当父母习惯于把失败的根源指向自己时，又怎么能避免孩子在遇到困境的时候选择自伤的方式呢？当父母无法坦然接纳自己，屡屡对自己“出言不逊”的时候，又怎么能期望孩子从人生困苦中汲取到精神的力量，从而建立起强大、丰富的自我形象呢？当父母习惯于用廉价商品和劣质内容填充自己时，又怎么能教会孩子更好地享受当下的生活呢？

当然，我们也不能求全责备可怜的父母。也许他们年少时经历了不公正的对待、尝过被冷落的滋味；也许他们习惯了看到自己的缺陷和不足，并在无意识中适应了做一名弱者的姿态……这些都可以理解，也需要被接纳。只有父母先接纳了自己，才能真正地接纳孩子，交还给孩子自由成长的权利，而无须再让他们为父母的幸福负责。

我深深地理解，作为成年人，拨开重重迷雾、直面自我本真，是一件并不容易的事情。多年来套上的这副面具，尽管很沉很丑，但毕竟保护了自己不受更多的伤害。既不想辜负孩子，更不愿辜负生活，如何在平静的岁月中与孩子一起前行并成就彼此呢？

一个很棒的办法就是允许自己享受生活。告诉自己“我值得”：我值得穿漂亮的衣服和享用美味的食物；我值得拥有健康的身体和自己的圈子；我值得欣赏喜欢的音乐和电影；我值得给自己放一天假去潇洒或者为工作和事业奔忙；我值得得到周围人的尊重和喜爱……

当对自己的概念有所改变时，你的精神就会有所寄托；当用敞开的心胸接纳不完美的自己；你的内心将会充满宁静和喜悦。心灵得以充实，才会把注意力转移到自己该做什么、怎么去做？而不是恼恨自己失去了什么、做错了什么？对自己有信心、对生活有追求的父母，是精神抖擞的，是活力无限的，也是对生活充满了热情和勇气的。

心理小贴士

德国著名哲学家、教育学家雅思·贝尔斯曾经说过：教育的本质，就是一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂召唤另一个灵魂。父母在漫长的岁月里，向孩子传达出的讯号，往往比几句语重心长的教导更有穿透力，更能影响到孩子的心理成长。如果你希望孩子善待自己、热爱生活，就先从善待自己做起吧！只有父母先做到乐观、自信，孩子才能对自己充满信心、对未来充满希望；只有父母保持

了豁达开放的心态，孩子才能勇敢面对生活中的种种考验和挫折。父母自身的整合是孩子内心强大的基础，父母对生活的掌控能力直接影响了孩子面对生活的信念和作为。只有当你有足够的能量包容自己时，你才有能量去包容孩子和他人，也才能把这种可贵的品质传递给你深爱的孩子。

住在你心里的小孩，他长大了吗

✧在每个人漫长的一生中，都可能会面对内心那个仍未长大、依旧幼稚的“孩子”。这不是我们的错，但我们有责任呵护好他。✧

如果你突然发现，孩子与你共享的时光，并不是他最快乐最轻松的时刻；如果你向孩子一眼望去，他却在慌张地躲避你的眼神；如果你对别的孩子稍微关心一点，他就怨愤交加、不依不饶……你会不会觉得自己很失败很无能，怎么竟然没办法让孩子相信自己呢？

即使你在抚养孩子时感到无力和迷失，也千万不要使劲儿地怪罪自己，因为你也可能还是个“孩子”。

每个人都是从童年走过的。有些人的心灵伴随身体的成长走到了青年、中年，并一直走下去；还有些人的心灵一直停留在儿时的岁月里没有长大。如今为人父母的你，是否还在追寻那个“心中的小孩”呢？请跟着故事中的主人公们一起来品味童年的经历吧。

Part1. 小惠的儿时回忆：

“我爸和我妈工作都挺忙的，他们是双职工。白天我奶奶看着我，因为怕我出危险，她就只让我在屋子里玩。她会忙着做各种家务，收拾屋子、买菜、做饭，一天很少有时间是在闲着的。我经常自己玩，很独立。周末的时候，爸妈有时会休息，但他们也没有时间陪着我。他们总是很忙，忙工作、忙生活……我爸爸是个善良、勤快的人，他经

常教育我，要好好学习，将来才能找到一份好工作。我妈妈希望我学会自立，不要什么事儿都要大人来帮忙。如果我需要买什么东西，只要是我真正需要的，他们都会尽量满足我。但如果我有心事，我会埋在心里，因为没法儿讲给他们听。我的童年生活很平静，好像没有什么特别的事情发生，但是现在想想，真是挺闷的。”

在小惠的回忆中，童年生活就是在大人的忙碌和自己的所谓“独立”中度过的，父母很少陪伴她，他们也没有什么深层次的精神交流和情感沟通。对于小惠来说，童年时光没有在自己的生命中留下一抹快乐而难忘的印记，尽管生活波澜不惊，却缺失了来自父母的悉心陪伴和心灵呵护。所以，当小惠有了自己的孩子之后，她也常常会纠结这样一个问题：我到底是要把事情做好还是迁就孩子呢？如果陪伴孩子，势必会丧失很多自己的工作时间，而耽误了工作，是最不能原谅的。在小惠的心里，住着一个“孤独的小孩”。

Part2. 小进的童年回忆：

“我是我们家最大的孩子。父母生了我们姐妹四个，他们一直想要个男孩，但始终未能如愿。小时候，我记得我们姐妹几个总会争吵，然后妈妈就要求我让着她们。可是，她们凭什么就可以先挑过年的糖果、可以在我的作业本上乱涂乱画呢？甚至还缠着妈妈给她们不停地讲故事……我太烦了！尽管我做了很多让步，但是妈妈还是会对妹妹们说‘你姐姐真不像个当姐姐的、你们还得让着她！’唉，这样的事情太多了。”

小进的童年生活似乎定格在了无奈、委屈和痛苦的画面中，当孩子们发生争执的时候，妈妈偏袒妹妹们而忽略了她的内心感受。越是得不到的，越是想要得到，为了让妈妈对自己好点，小进不断地改变自己以讨好大人，她显得比同龄人更“早熟”，她会做出父母期望的事

情来换取他们的笑脸，然而内心却充满了嫉妒、恐惧和焦虑。这些慢慢融入了她的性格。如今，小进当了妈妈之后，她的问题就是：为什么我的孩子与她奶奶这么亲？我才是她的亲妈，孩子最爱的人应该是我！在小进的心里，住着一个“焦虑的小孩”。

Part3. 小简的童年回忆：

“我不知道爸爸为什么总爱喝酒，他经常喝得人事不省，被工友们送回家。不过这也是个好事，起码他睡着了就不会有麻烦。如果他还没有醉倒的话，那么回家肯定会与我妈大吵一架，有时还会动手。我最怕听到他们吵架和砸东西的声音，好几次，我以为他们第二天就会离婚了。我乖乖地躺在床上，他们以为我睡着了，其实我根本就没睡，睁着眼到天亮。”

小简很平静地回忆着，好像在说别人家的事情一样，但这恰恰是最让人忧心的。父亲酗酒，父母吵架，这些痛苦的经历加注在幼小的小简身上，而他还要装作什么都看不见、什么都听不见来让父母安心，他的内心就像被千万层厚重的铠甲包裹住一样。现在小简的问题是：我为什么无法控制自己的脾气？我常常突然地对儿子变得暴躁不安起来，然后又后悔自己出手太重。在小简的心里，住着一个“恐惧的小孩”。

因为从小受到过某些对待而导致相应的心理机能没能够健全发展，有些长大了的成年人内心里却依旧像个小孩。当他们有了自己的孩子之后，这些问题仍会在不经意间浮出水面。

如果他的心里住着一个“孤独的小孩”，那么他的孩子也很有可能重蹈覆辙。因为他在幼小时就学会了“做事是第一位的”，好好学习、勤奋工作才是人生的正经事，至于玩闹、嬉戏只会浪费时间。所以，成年后的他可能会变得对周围的一切都很淡漠，并把自己的内心

封闭起来，不再亲近人群，做事依赖秩序和规则，看起来非常理性却缺少丰沛的情感交流。他内心空虚寂寞，而且特别讨厌自己的情绪化，因为这样会影响“正常的、规律的生活”，而踏实的工作、实实在在的业绩才是对自己最好的证明。他的心态无形中也会影响到孩子，孩子的性格中会慢慢揉进冷漠、封闭的种子。

如果他的心里住着一个“焦虑的小孩”，那么，这种对周遭一切的不确定感和想要抓住每一根稻草的紧迫感也会时时困扰他。因为从小就感受到父母的爱是有条件的，为了得到他们的关注与认可，他会挖空心思去表现自己，在日复一日的委曲求全中放弃了自我，转而寻求他人的肯定。所以，现在的他仍很在意别人的想法，常常提防身边的人，对人际关系敏感而焦躁，并充满危机感。因为他的“紧张”和“专注”，使孩子不知道到底应该离他有多远，孩子极有可能被缠绕进矛盾、纠葛的关系里。

如果他的心里住着一个“恐惧的小孩”，郁积在心中的不安与愤怒也许会让他对别人的冒犯过于敏感，因为一点点小事而与他人大动干戈，很容易被愤怒和惊恐冲昏头脑，以致做出让自己后悔不及的事情来。同时，他不时发作的臭脾气可能会把孩子吓坏，孩子由于无法确定父母究竟爱不爱自己，因而会不断地怀疑自己——我到底值不值得被爱？对自我价值的怀疑和否定，是一个人生命进程中的慢性毒药，它会慢慢蚕食掉一个人的自尊、自信和对生活的感觉，变得激情不再，从而丧失前进的动力。

在每个人漫长的一生中，都可能会面对内心那个仍未长大、依旧幼稚的“孩子”。这不是我们的错，但我们有责任呵护好他。怎样去做才能安慰成长的痛楚、呵护“不安的孩子”并让我们的内心变得强大而丰满呢？

首先，我们要真正看见“他”！尽管对如今的你说来，离开了原来的家，也走过了很远的路，似乎童年的经历已经变成久远的回忆，

但这并不代表不会受到过往的影响。当你在某一刻猛然发觉自己的口气很像曾经的父母，或者从孩子脸上的表情不自觉地联想到曾经的自己时，就可以判断出这是启动了“童年模式”的按钮。上一代人对我们的教育，有着他们的特点和局限，而在我们这一代就要“去其糟粕”，不要让我们的后代再延续这种精神的羁绊。

其次，坦然面对这个“可怜的孩子”。无论你“心中住着的小孩”是什么样子的，他之所以没能够长大，是因为他没有得到本该得到的东西。就像我们给自己的小孩喂养食物一样，“心中的小孩”没有得到足够的爱和温暖，因为我们的父母给他们喂养了太多的苦闷、冷漠、训斥和责骂。这些物质经过吸收利用，现在已经变成了我们身体和头脑里的一部分，让我们常常无法分辨它们对我们的影响到底有多深远。你必须知道，要想改变它们，“长治”方能“久安”。

最后，收下这个“孩子”，带着他一起长大。重新起航，每个人都有自己的成长课题要做。对于只知道做事而遗忘了快乐的人，成长的课题就是“享受生活”。为自己打开心门，去接触各种美好的东西，找点自己喜欢的事情去做，与同事、朋友、邻居聊聊天，去户外释放自己，都会让自己的心变得更加柔软和丰富，也会对生活焕发出极大的热情。对于心中焦虑、丢失了自我的人，要做的成长课题就是“寻找自我”。学会关注自己、爱惜自己，不再为了讨好别人而殚精竭虑、小心翼翼，时常听听自己心里的声音，它会告诉你该往哪儿走。如果你在生活中容易受到情绪的支配而变得冲动和暴躁，如果你在遇到麻烦和纠纷时常常思维混乱、情感纷杂，你的成长课题就是“接纳过去”。以新的眼光来看待父母，原谅并接纳他们的过去，也会在一定程度上帮助你接纳自己童年时的糟糕经历。要知道，父母是父母，你是你。彼时，你还很小，无法保护自己。而现在的你，已经长大了，有力量也更具理性，你不会像他们那样重蹈覆辙，你有机会自主选择自己的命运。

心理小贴士

没有的人生是一帆风顺的。早年的困扰，不应该成为一生的桎梏。如果你的心里仍然住着一个小孩，那么，请好好珍惜他，因为正是他来告诉你，你还有很多成长的可能。

当你看到这个孩子时，改变就已经开始。向他露出一个大大的笑脸吧，把你的手伸向他，把温暖和关怀送给他，从此刻起，与他一起慢慢长大。

相信什么，你就会看见什么

✎ 什么样的孩子才是“优秀”的孩子？怎样才能让孩子得到“幸福”？这其中的答案，必然不在孩子们身上，而在于父母望向他们时，眼神中透露出来的情感。✎

朋友诚是某私企的财务经理，业务纯熟，精明能干。尽管在事业上做得顺风顺水，但是在家庭方面却有诸多抱怨。他的儿子五岁半了，在上幼儿园大班，大问题没有，小毛病却一大堆。每次见我，诚都要向我倾诉半天，说孩子胆小怕事、做事磨蹭、头脑简单、学习没有主动性、对家长任性刁蛮……在我的记忆里，好像没听到过他对儿子有哪些满意的地方，让他很挠头。

举个例子：

一天早上，他送孩子去幼儿园，老师正带着孩子们在晨练。那天的运动项目是拍皮球，而这也是他最伤脑筋的项目——儿子怎么也学不会。从中班开始，孩子们就开始练习拍皮球了，有的孩子一下就能拍上几十个，差一些的也能拍上十几个了。可是儿子现在已经上大班了，尽管练习过很多次，却仍然学不会，每次最多拍五六下，球就跑了。孩子越拍不好越不开心，越不开心就越不想拍，而他又总要拉着儿子练习，每次都搞得父子狼狈不堪。每当听到与儿子同龄的小朋友擅长于下棋、投球、武术、游泳、英语对话或者背诵古诗的时候，回头望望满脸稚气、吊儿郎当的儿子，他都会感到很焦虑——为什么我

的孩子这么差劲？是他的智力和体力不够优秀吗？还是他天生就不是一块好材料？

俗话说：三岁看大，七岁看老。朋友心里不止一次地想过，从现在来看，儿子资质一般，也没有什么野心和抱负，将来可能很难有什么出息。尽管他嘴上总是说，自己没有“望子成龙”的心气，但内心里还是暗暗地希望儿子能够优秀出众。所以，他每天都尽量抽出时间来关注儿子的发展，帮助儿子制订计划，倾尽全力去栽培孩子。

可是现在，他却陷入困惑中。因为他发现，越催促儿子，儿子越拖沓；越逼着儿子练习，儿子越不愿意尝试；越帮助儿子制订计划，儿子越完不成计划内的任务……

他感觉和儿子之间形成了一股相反的作用力，他向这边，儿子向那边他愈积极，儿子愈是后退。

该怎么办？儿子看不到一点儿进步，倒把自己给搭了进去，弄得两个人越来越僵。“我是不是特别失败？”朋友对自己都产生了怀疑。

一些事业有成且看起来很优秀的“成功人士”，在教育孩子的时候，常会经历一个巨大的反差——自己的“出众”与孩子的“平凡”。之所以带上引号，是因为出众也好、平凡也罢，都是父母们从自身角度出发构造出来的。人是很难被做出评价的，我们通常评价一个人怎样怎样，都是基于某一个方面，比如外貌、性格，或者是工作、业绩等。对于事业成功的父母来说，他们最看重的，往往就是一个人的能力和抱负。他们的信条是：人必须有成就，否则就是个无用之人。这种绝对化的信念会把人的思想框在固定型思维模式的窠臼里，用成功和失败来衡量一个人的价值，用最后的成绩来评判一个人的高下。如果孩子在同龄人中处处领先，父母就会感到高兴和自豪；如果孩子平凡无奇或者是在某一方面表现不足，那么父母就会非常痛心和焦虑。在现实的生活中，如果这股期望太过于沉重，父母的情绪就会随着孩子的表现

在亢奋与失落中两极摇摆，像风中的树叶飘摇不定。

把孩子的生存价值与具体表现、学习成绩画等号，是对孩子极为不尊重的表现，这就等于告诉孩子：你学习好、表现好，才是好孩子，我们才会爱你；如果你辜负了我们的期望，那么就是个没用的废物，也不值得别人爱了。对于孩子来说，父母就是他心目中的两尊保护神，当保护神忽然告诉他“不会再陪伴你、爱着你”的时候，孩子的感受可想而知，他会是多么恐惧和难过啊！

头脑中具有固定型思维模式的人，在观察事物时，往往也会挂一漏万。心理学上有一个名词叫作“选择性注意”，字面意思是指在外界诸多刺激中，人仅仅注意到某些刺激或刺激的某些方面，而忽略了其他刺激。从适应性的角度来看，选择性注意有助于大脑在庞杂的信息中筛选出对我们有用的信息，是有积极意义的。而从另一个方面来讲，人在观察事物的时候，由于受到自身立场和观念的影响，会无意识地注意到他想看见的东西，而忽视他不想看见的东西。比如，在家庭生活中，有些父母总是会看见孩子的优点，而有些父母总是会看见孩子的缺点。其实，这取决于父母是相信孩子还是怀疑孩子。相信孩子的父母，会把孩子的每一点进步都看作是他所取得的成就；怀疑孩子的父母，总是在反复确认孩子离最后的要求还有多远的距离。对于雄心勃勃的父母来说，他们对自己要求甚高，也会给孩子制定严格的标准，但过于细致苛刻的指标就会使他们总是注意到孩子的问题和不足，看到糟糕的一面，把失败小题大做，就像我们驱车穿过山洞那样，父母的视野仅仅局限在一个很狭窄的通道里，而无法看到孩子的全部。

还有一个父母经常忽略的问题，就是他们会不自觉地用自己的优势特质去衡量孩子的发展水平。父母专注力强，就要求孩子也必须聚精会神；父母善于言谈，就要求孩子也要妙语连珠……如果父母抱有这样的期望，那一定会以深深的失望而告终——事实一再证明，孩子可

能永远也不会达到你的标准，或者他根本就不屑于达到你的标准。

另一种完全不同的思维方式却可以让父母和孩子都感到快乐和舒适，这就是成长型思维模式。

成长型思维模式是：人生就是一次次的挑战，并没有最终的目的地或者说制高点，生活的意义在于满怀希望地自我成长。因此，去尝试是很重要的，要能够享受学习的过程。人无完人，每个人都会有犯错误的时候，只要竭尽全力，就应该为自己的努力感到骄傲。很显然，成长型的思维模式破除了对于结果的执迷，让人更加轻松和自在。

许多父母对成长型思维模式感到不安，因为这样看来，是不是等于说孩子有什么样的表现都无所谓，只要浑浑噩噩地过日子就够了？成长型思维模式并不是主张父母放弃对孩子的引导和督促，而是希望父母用更宽广的视野来观察生活，用变化发展的眼光来看待孩子。与关注缺点不同的是，成长型思维模式会让人更加关注优势，孩子一点点的进步和成长都会让父母欣喜万分。关注优势能够收获孩子的信任和更亲密的亲子关系，当父母的积极态度被孩子感受到，他们就会受到无比巨大的鼓舞，从而更加上进和努力去完善自己。

那么，在生活中，怎样来区分固定型思维模式和成长型思维模式呢？两者最大的区别在于，是否拥有绝对化的内在信念。一个简单的办法就是——父母学会检查自己的语言，看看你的话语里是否有对于“成功”和“优秀”的绝对化、刻板化的表述。例如：

“你考试必须得前三名。”

“你的阅读必须赶上某某某的水平。”

“你一定争取当班长。”

“只有你讲故事比赛取得名次，才能得到这个礼物。”

“你成为三好学生，才能证明你很优秀。”

当父母一旦发现自己的头脑中存在着固定型思维模式时，就要提醒自己去转变思路。在内心与自己对话或辩论，尝试用其他的说法说服自己。除了检视自己的思维，更重要的是学会欣赏孩子。欣赏孩子的天性和本真，欣赏孩子的独一无二。用欣赏的眼光去看待孩子，就会发现他的可爱，就会发现他有很多未曾注意到的优点，比如通情达理、诚实坦率等。这时，父母就可以告诉自己：我的孩子很棒，因为他坦率地承认了错误；我为孩子感到自豪，因为他主动收拾了房间；我相信孩子会变得更好，因为他在为我描述这个故事时，眼睛里透出了美丽的光芒。

美国盖洛普公司曾经推出过一本畅销书《现在，发掘你的优势》，研究者通过调查一些快乐和成功的人，最终发现他们的成功并不是基于努力克服自身的缺点，而是更好地发扬了自身的优势。这个发现与我们以往的常识是相违背的，因为我们之前一直在强调木桶理论，认定最短的那块木板决定了木桶盛水量的多少。于是，父母生怕孩子身上“哪一块木板”成为短板，使劲儿地要求他们弥补不足。现在看来，“优势理论”给我们提供了另一种可能，每一个孩子都有自己的闪光点，赞赏并帮助孩子发挥他的优势，注重核心“长板”的作用才会激发出他更多的生活热情和信心，从而更好地增强孩子的综合实力，也使他更有勇气去挑战人生崭新的目标。

我最崇敬也最欣赏的一位老师，是 20 世纪中期美国教育家玛法·柯林斯。她在自己开办的家庭学校里招收学生，学校刚开办时，就读的学生基本上都是被公立学校放弃的、“没有希望”的孩子。不管是从学校退学的学生，还是社会上的小混混，她使所有的学生都从小学一直上到了大学毕业，而这在当时退学率和青少年犯罪率居高不下的社会上，简直是一项不可企及的成就。面对众人眼中这些“不可教”的学生，玛法·柯林斯对他们说：“我们要好好树立自己的信念。我相信你，你能成功，承担自己的责任，别再埋怨，成功与否全在于你。”

正是因为她对学生满怀期待，把目光放在他们的优点和长处上才发生了这样的教育奇迹。美国总统里根和老布什先后打电话邀请她做教育部长，都被她婉言拒绝了，她说：自己更热爱教师这个职业。

可见，没有教不会的孩子，只有不会教的父母。什么样的孩子才是“优秀”的孩子？怎样才能让孩子得到“幸福”？这其中的答案，必然不在孩子们身上，而在于父母望向他们时，眼神中透露出来的情感。

心理小贴士

关注创造现实。关注弱势、缺点会让我们忽视美好。当父母的注意力全部用在挖掘孩子的缺陷上，只能把自己拖进锱铢必较、吹毛求疵的泥沼，从而对孩子越来越不满，同时招致孩子越来越多的对抗。如果转变注意力，更多关注孩子的特别之处或擅长优势，就会激发出孩子的自豪感和上进心，使孩子在探求人生的路途中自发地向前奔跑。

孩子的未来谁做主

✿父母对孩子前途命运的影响，不应该是某种限定和决策，更多地应该体现在对孩子生命价值的引导上。老子说：“为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为。”这就是父母影响力的最佳解读。看似什么都没做，其实已经做了最重要的事情。✿

在一次亲子活动沙龙里，几位父母正在兴奋地讨论着他们的孩子：

“你想让孩子将来干什么？”

“学音乐，走艺术这方面吧，将来报考音乐学院。特长生毕竟有优势。”

“哎哟，那真不错！你家宝贝长得这么漂亮，没准儿能成为大明星呢！”

“呵呵，明星倒不敢想，反正想顺着这条路走下去。你呢？怎么想的？”

“我想让孩子当医生。毕竟孩子他爸爸就是做医生的，多少能帮他点儿。”

“没错儿！你老公这么多年一定积累了不少人脉，你们孩子将来当医生，肯定错不了！”

“嗯嗯，我也是这么想的。咦，美美妈妈，你有什么打算？”

“我呀，将来想送孩子出国读书。学校我都帮他想好了。”

.....

几位父母激动地畅想着未来，幻想着有朝一日，孩子穿着精致的礼服在众人面前演出、孩子手握名校毕业证书站在成功的巅峰……

“望子成龙、望女成凤”，是众多父母心中的梦想。从孩子蹒跚学步、咿呀学语到上学念书、工作成家，天下父母可谓处心积虑、费尽心机。在生活中，我们经常可以看到下面的现象。

“才考这么点分，肯定是天天踢球把心思弄丢了。下个学期一律不准踢足球，直到你考到前十名为止！”上小学的孩子考试没考好，爸爸严厉地训诫道。

“你才多大就找对象？现在正是争分夺秒学习的时候，别人都在熬夜复习，你倒好，谈起恋爱了，不管她是谁，赶紧分手！”孩子上了中学，有了喜欢的女孩，妈妈如临大敌。

“这个专业好，将来好就业，你学了半天不就是为了找工作吗？要是报你喜欢的这个冷门学科，毕业了找不到工作，咋办？”高考结束了，面临人生中第一次重大的抉择，可是孩子拧不过“过的桥比自己走的路还多”的父母，填报了一个看似有远大前途而自己并不喜欢的专业。

“孩子，大学可是一个竞争激烈、卧虎藏龙的地方，你稍不留神就被人家给超越了，在学校里一定要好好表现，争取年年拿奖学金！还有，必须考研，考研才有出路！”孩子上了大学，父母仍然不敢松懈，依旧保持着激昂的战斗状态“盯”着孩子。

接下来，父母永远不下岗，为孩子的工作操碎心，为孩子的婚娶跑断腿、为孩子的孩子愁白头……于是，有人把这样的做法界定为典型的“中国式父母”。国内热播电视剧《小别离》中，讲述了三个不同阶层的父母想方设法送孩子出国的故事，想必能让很多父母感同身受。

然而，付出沉甸甸的爱与呵护时，作为父母的你真的了解孩子的感受吗？你是否知道他的怀疑、愤懑和无助呢？又有多少孩子能真正从父母的良苦用心中获益呢？

有的孩子不愿听从父母的安排，因而不断反抗。他们厌学逃课、

网络成瘾，想出所有可能的办法来逃离家庭。父母将孩子的反抗解读为“不上进”“叛逆”“不孝顺”，从而不断爆发亲子之间的激烈战争。

有的孩子听从了父母的安排，但是内心非常不情愿。当他的学业出现困难或者遭遇人生坎坷时，他把这些归结为父母的过错；当他看到别人实现人生愿景时，后悔自己不该向家庭妥协从而失去了宝贵的机会，于是才有了各种令人咋舌的“父母皆祸害”的说法。

有的孩子听从了父母的安排，也情愿这么做。但是，他失去了自主选择 and 独立决策的能力，遇到任何事情都会让父母帮他拿主意，因为他无法对自己负责。社会上越来越多的“啃老族”“妈宝男”就是这一现象的生动写照。

我自己对这一点也感同身受。曾经在大学教授《大学生职业指导》课程的时候，我兴致勃勃地向学生问起：“你们将来想做什么？”课堂里居然有一多半的学生默然低下了头；当我又问：“十年后，预想中你的生活是什么样子？”只有少数几位同学敢于想象自己未来的生活，更多的同学表示：“从来也没有想过这些问题。”比起对未来感到迷茫更严重的是，有些大学生对生活感到无比焦虑，他们对所有事都失去了兴趣！看着身边的同龄人活得有声有色，唯独自己惶惶终日不知道该干什么，他们心里充满了痛苦和悲哀，并开始沉沦或放纵……

很多学生在考入大学后，不知道人生要向哪里去，被强烈的无意义感和孤独感包围。我给这类大学生的心理问题起了个名字——空心症。他们仿佛被掏空了所有的精神和热情，不知道自己应何去何从，感到自己非常渺小，并时常备感失落。

一味包办代替，丝毫不顾及孩子自己的个性特点和成长诉求，只会压抑孩子内在的智慧和能量，无异于揠苗助长。这种自始至终把孩子“据为己有”的做法，要么造就出呆板、依赖的无助型孩子，要么培养出癫狂、反叛的叛逆型孩子。想到这些可能的结果，作为父母，你还会对自己的规划放心吗？你还会对自己的决定坚信不疑吗？

时代的快速更迭、财富的加速分化、阶层的上下流动，使被卷入其中的人们普遍感到压力很大。父母自身的情绪紧张也会无意识间渗透到对孩子的教育里，从而把孩子的成长过程看得更加功利化。在父母焦头烂额地驱赶孩子奔向成功的背后，其实是内心的不安全感在作怪。父母担心孩子被时代落下、担心孩子的未来，于是拼命地想让孩子跑在人群的前面。“不能输在起跑线上”是这一代父母内心的独白。当父母不知该抓住哪根稻草的时候，某些人所谓的“成功”博得了大家的关注。正所谓“一俊遮百丑”，仿佛一脚踏进名校大门，整个人生就充满辉煌和骄傲了。至于孩子内心快不快乐、人格发展成熟与否、未来有没有持续发展的动力，都不再被重视了。

如果能卸下自己的焦虑，并且客观冷静地想一想，大多数父母都会意识到这种超前的人生规划是很短见的。所谓“起跑线”上的竞争，本来就没有任何意义——人生不是短跑比赛，而更像是一场马拉松。选手是自己，裁判也是自己。就像鞋穿在脚上，舒不舒服只有自己知道一样，人活得快不快乐、幸不幸福也只有自己最清楚。就算有一份体面的工作或者有一份不错的收入，如果不遂心愿，能让人感到幸福快乐吗？精打细算为孩子选择了一条便捷的成功道路，如果不是孩子亲身参与并选择的，他会有成就感吗？他会不会为失去的其他机会和可能而感到遗憾呢？何况，如果孩子的精神是自由独立的，他又怎么会心甘情愿地放弃自己的想法去追随父母的脚步呢？

因此，父母对孩子前途命运的影响，不应该是代替孩子作出某种限定和决策，而是应该体现在对孩子生命价值的引导上。每一个生命自身都有着顽强的生命力，这种生命力是如此神奇，以至于我们常常被一些平凡人的不凡事所震撼和感动。只要父母能够顺应孩子自身的成长诉求，孩子自己就会主动抓取身边的各种资源加以利用，而无需父母绞尽脑汁去安排和推动。从这个角度上来讲，老子说：“为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为。”这就是父母影响力的最佳解

读。看似什么都没做，其实已经做了最重要的事情。

我很喜欢心理学家沙法丽·萨巴瑞说过的一段话：“父母应该将孩子的童年看作是播撒种子的季节，孩子有权选择给什么样的种子浇水，他们心灵中固有的智慧也会引导他们选择自己的命运。”的确，每个孩子都是一个独立的个体，他们有无限的发展潜能，如果能够得到父母的尊重和支持，他们的未来一定会超出父母事先的预期。所以，成年人千万不要用自己的眼光把孩子挟制在有限的范围里，只要给孩子提供一个自由发展的空间，让孩子在宽松和欢乐的氛围中去靠近那些与他内在灵性相契合的元素，孩子就能够从中找到他所热爱的方式，从而按照自己的脉络自然成长，把他内在的灵动充分释放出来，由他们自己去建构一种个性化的人生道路，去追求一种富有意义的生活。

如果说父母在其间能起到什么作用，那就是点燃孩子生命的热情。如：带孩子去不同的地方走走看看，体验各种生活方式的魅力；在日常生活中制造快乐，引导孩子发现自己的兴趣所在；培养孩子自己独处的能力，增强对生活的适应性和控制力；与孩子一起感受学习的乐趣，使他们勇于探索真知和发现创造；为孩子讲述丰富多彩的世界，给孩子的梦想插上翅膀；自己努力为未来打拼，示范给孩子昂扬向上的奋斗精神……

北京师范大学教授张日昇认为，理想家庭的构建应该具备六个因素，其中之一是“亲子一线之隔”，指的便是父母与孩子的关系和距离。所谓“一线之隔”，即是说既有情牵一处的珍爱呵护，又有相互独立的守望与尊重。当孩子长大成人，他们终将有一天要离开父母的臂弯，而独自去闯荡世界、去感受人生，他们终将变成一个你既熟悉又陌生、既亲近又疏远的人。你曾经在孩子身上寄予的梦想，早就随着穿小了的背心和花花绿绿的图画书一样，不知所踪。这时，也许你才能真正明白，你的孩子，不仅仅是你的孩子，他只是他自己。

心理小贴士

随着孩子慢慢长大，他的独立人格、内心情感也在慢慢滋生丰盈，他会有自己的独特个性、审美情趣和判断事物的内在标准，这是完全区别于他人的独特内容，作为父母，必须认识到这一点。父母要学会把孩子当成一个独立、平等的人来看待，尊重他的人格独立和个性特点，懂得有些事是必须做的，有些事是可以做的，有些事是万万不能做的，把亲子关系之间的关系维系在一个良好的动态平衡上。即使再亲密，彼此也应为对方留有足够的空间，保有恰到好处的界限。

第二章

正视孩子的成长难题



伴随着年龄的增长，孩子的心智、情感和行为也都在悄然发生变化。有一些孩子会表现出某些情感或行为问题，这既与孩子先天的气质类型有关，也与孩子所处的发展阶段、发展经历和父母的教养方式有关。这些问题可能会令父母非常困扰，然而，问题有时不是麻烦，换个角度，它也可能是一种意义和向导。表象上的问题，能够让我们更好地接近家庭的真实和教育的本质。当父母能够接纳问题的存在并努力尝试解决问题时，他们就会发现，勇敢面对问题是提升创造力和理解生命的一种方式。

胆怯的孩子，我们该怎样来爱你

✧孩子心理成长的两扇翅膀，就是价值感和归属感。价值感使他得到自尊，归属感使他得到安全。一个有价值感和归属感的孩子，才会积极参与生活并展现能力，才会由内而外地散发出热情和活力，才会保持内心的勇气、发挥出无穷的创造力。✧

娇娇是一个很害羞的孩子。在家里的时候，跟家人在一起说话、玩耍还挺自在的，可是一到了外面，就拘束起来，显得很胆怯。比如在幼儿园里，老师讲完故事提问，小朋友们都把手举得高高的，娇娇知道答案，也想举手，可是她的手举得很低，回答问题的声音也很小。和小朋友一起玩的时候，遇到自己喜欢的玩具被其他的小朋友拿走，娇娇也总是干着急而不敢与小朋友交流，常常自己偷偷抹眼泪。当妈妈送娇娇上学的时候，娇娇向老师问好的声音低得听不到，以至于妈妈总以为娇娇没有礼貌而对地生气。如果有人询问她的想法和意见，娇娇干脆闭口不答，脸向旁边一扭，会让问话的人感到很尴尬。

容易害羞、非常内敛、缺乏勇气，是某一类孩子给人的印象。尽管他们有自己的想法，但是内心缺乏力量，对自己没有自信，所以在很多时候不敢表现出真实的自己而是被动地跟从他人，从而变得事事没有主见、唯唯诺诺容易妥协，遇到挫折不能主动出击而会选择逃避。在外人看来，这样的孩子有一颗玻璃心，总是一副怯生生的模样。如

果孩子的父母也认为他们是“天生胆小”“没出息”，那么对孩子来说，会更令他们无所适从，这无异于雪上加霜。

造成孩子胆怯的原因有很多，有孩子内在的个性原因，也有家庭教养方式的原因。从遗传因素来讲，孩子生来的气质类型就决定了孩子是一个安静还是一个活泼的宝宝。公元前5世纪，古希腊医生希波克拉底认为，人体内有4种体液（血液、黏液、黄胆汁、黑胆汁），每种体液所占比例的不同就决定了人的气质差异，从而把人分为胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质四种类型。大体来说，容易害羞、怯弱的孩子属于抑郁质类型的孩子，他们有较强的感受能力，易动感情，情绪体验持久而有力，能观察到别人不容易察觉到的细节，对外部环境变化敏感，内心体验深刻。这里很多人存在一个误区，认为“抑郁质”气质类型的孩子跟抑郁症有某种联系，所以认定这种气质类型是不好的。其实，每种气质类型都有自己的性格优势，同时也有自己的性格密码，如果一个人能够发展得足够良好并由此打开自己的性格密码，他就会充分利用自己的优势而回避自己的弱点，从而能够有所成就。比如很多艺术家、哲学家就属于抑郁质的气质类型，也正是因为他们敏感多情的气质才成就了他们的事业与人生。

从家庭教养方式这方面来看，害羞、胆怯的孩子多半来自于一个相对保守的家庭。家庭气氛沉闷、家长对孩子管教或限制较多，导致孩子平时活动的圈子很小，经常在自己家里玩，总是跟爸爸妈妈或爷爷奶奶待在一起，缺少社交经验。同时，有的家庭过于宠溺孩子，许多事情不敢放手让孩子做，动不动就说“你不行，你还小”，使孩子对做事产生畏惧，有的家庭为了便于管理还经常吓唬孩子，导致孩子缺乏足够的安全感。

我们都知道，人在对某个事物或者某种环境感觉到威胁的时候，大脑就会给身体释放“危险”的信号，于是，人感觉到害怕并做出逃跑的反应。同样，当孩子把一件事定义为危险时，他们也会有逃避的

行为，来保护自己不受伤害。对于在人群中非常害羞的孩子来说，他们对环境的感觉与自我价值感的树立是存在关联的，比如，不敢在课堂上举手回答问题的孩子，心里会认为：“如果我答错了，那就说明我太笨了！大家都会瞧不起我的！”不敢跟小朋友一起玩游戏的孩子会担心：“如果我来搭高塔，也许它会倒下来，那还是不要动手了，只好看别的小朋友玩了。”

孩子心理成长的两扇翅膀，就是价值感和归属感。价值感使他得到自尊，归属感使他得到安全。一个有价值感和归属感的孩子，才会积极参与生活并展现能力，才会由内向外地散发出热情和活力，才会保持内心的勇气、发挥出无穷的创造力。而一个缺乏价值感和归属感的孩子，只能通过他人得到对自己的认识和肯定，他缺乏对自己的信任，也就丧失了尝试的勇气和坚毅的精神。

所以对于胆怯的孩子，父母的任务就是要增强他们的价值感和归属感，使孩子相信自己与他人、对外在的事物感到放心。

首先，父母要发自内心地尊重孩子、信任孩子，尊重他的特质，尊重他的感受。父母必须要认识到，每个孩子都是独一无二的，就如同世界上没有两片完全相同的树叶一样，也没有两个完全相同的孩子。每个人身上都有人类与生俱来的所有特质，每种特质也都有积极的一面和消极的一面，只不过每个人的排列组合方式是不同的。有的孩子天生外向、活泼开朗，有的孩子生来内向、安静老实。活泼也好，安静也罢，都是生命赐予我们的礼物，都能让我们在生活中找到最适宜的表达方式，都有可能成就一个人的事业和梦想。如果父母只喜爱“活跃”而讨厌“沉静”，只欢迎“奔放”而拒绝“内敛”，那么孩子就会吸收父母的态度，从而对自己性格中的某个部分感到厌恶，进而无法完全真正地爱自己 and 相信自己。

父母应该接纳孩子的感受，不管是开心愉快，还是沮丧伤心，父母都应该允许孩子拥有并表达他的情绪。情绪本身并没有“好”“坏”

之说，只是造成的行为结果有“好”“坏”之分。父母往往从孩子沮丧的情绪和退缩的行为中感到生气，却不曾想孩子畏惧退缩只是孩子对于环境做出的反应，真正的源头不在行为和情绪上，而在于孩子对环境的理解和认知上。

其次，要重新审视自己的教育方法。家长要想办法活跃家庭氛围，想办法增强孩子的安全感和自信心。我们说过，家庭教育不当也会导致孩子胆怯畏缩，家庭的能量场会影响孩子的能量场。家长对生活的态度直接影响孩子的态度，如果孩子在一个和睦、亲密、活跃的家庭中生活，他们就能够对新的事物和环境抱有更多的好奇和憧憬，而不是恐惧与回避。所以，家长自身的转变是孩子转变的前提条件。

一个不擅长社交的孩子往往来自一个不擅长社交的家庭。为了改变孩子胆怯畏缩的问题，家长也要适度调整自己的社交方式，起码在孩子的接触范围内，为他们提供尽可能多的条件。比如：家长可以多带孩子去户外玩，鼓励孩子结交新朋友；邀请邻居和同学来家里做客，让孩子当小主人招待他们；多带孩子去陌生的环境中，带孩子多见世面、开阔视野。慢慢地，孩子见得多了，对新环境和新面貌就不会再“过敏”了，就学会如何与人打交道了。

再次，创造条件让孩子自己解决问题，引导孩子正确面对挫折。在日常的生活学习中，只要是孩子能力范围允许的，家长千万不要越俎代庖，就让孩子自己的事情自己办。独立性是建立自信心的基础，只有孩子独立了，他才会对自己产生足够的信心。

当孩子面对困难想要放弃时，家长一定要陪伴在他身边，充当孩子的私人教练。许多人在健身房找“私教”，为什么？就是因为私人教练可以根据客户需求、训练水平和身体状况选择合适的训练目标及训练方法，不会千篇一律地对人家嘶吼“Come on！ One more one more！”做孩子的私人教练也是同样的道理，孩子的能力结构是不同的，有长板也有短板，家长要根据孩子的实际情况创造条件，使孩子

的努力能够有的放矢并通过解决小问题慢慢树立战胜困难的决心。这个过程中，家长既要有敢于试错的勇气，也要有细心的洞察，更要有持久的耐心。经过一定的磨炼，孩子面对压力和困难就有底气了，无论最终是否能够做好，至少在心里祛除了畏惧。

心理小贴士

孩子胆怯，既有先天遗传的因素，也有后天成长环境和家庭教育的影响。在顺应孩子自身特质的前提下，父母要合理引导孩子、创设条件支持孩子，尽力提升孩子的自我价值感和归属感。带着欣赏的眼光赞扬孩子的独特之处，帮助孩子开拓人际交往空间，培养孩子的独立意识和实干精神，这些都可以使孩子从中感受到自己的潜能和力量，从而变得更加开放、更加勇敢。

孩子如此“可爱”，父母要用心了

✿在孩子刻意表现得“可爱”的背后，其实蕴藏着内心安全感的缺失。孩子用不断惹人注意、讨人喜欢的办法，来确认自己存在的价值，来验证父母对他的爱。孩子的过分索取，实则是父母给予的不足。✿

依依是个爱黏人的孩子。在家里的时候黏着妈妈，去了幼儿园黏着老师，如果去上舞蹈班，她又会黏着舞蹈老师不放。这不，舞蹈老师正在教新动作，刚刚做完示范，依依就迫不及待地插话进去：“老师，你真漂亮！”“老师，这个动作怎么这么难啊！”“老师，我家的小兔子可白啦！”老师好不容易把依依安抚下来，没过一会儿，她又会找出各种理由黏住老师喋喋不休，全然不顾其他小朋友作何感受。

生活中，像依依这样的孩子很多，他们乖巧、讨喜、聪明伶俐，而且陌生人觉得他们挺可爱。有的家长认为孩子这样挺好的，既不淘气也不惹事。然而，如果仔细观察，就会发觉出不对劲了。比如，有的孩子特别“懂事”，完全听从于大人，从不与父母发生争执，但时常与小朋友发生冲突；有的孩子特别“有礼貌”，总是抢在别的小朋友前面向大人问好，遇到小区里的成年人都能主动搭话儿，却没有自己要好的玩伴。这些行为是不正常的。

这些看似“懂礼貌”“可爱”的孩子，总是千方百计博取成年人的关注，他们的话语和行为都在显示自己与大人关系的要好。一旦遭到

大人的忽视，他们就会感到很挫败，从而非常失落或者愤怒，以致将来可能会以更夸张的方式来寻求关注，只有跟别人腻在一起，他们才会觉得安全。他们的信条是：“只有你注意我，我才很重要；只有你肯定我，我才有价值。否则，我什么都不是。”

我们都知道，孩子也像成年人一样，是个矛盾综合体。如果一味地表现出某种特别“好”的品质，而且这种品质符合大人的喜好却不符合儿童的特点，极有可能就是孩子在刻意为之。那么，他们为什么故意表现得如此“可爱”呢？

我们来看看当孩子表现得“可爱”时，他们的父母通常是怎么做的。父母会觉得这孩子真懂事、真有礼貌、真惹人心疼、真招人喜欢……于是，他们给予孩子更多的赞美和帮助，这个孩子通过自己的表现得到了大人更多的关注。孩子为什么想要得到如此多的关注呢？是因为他们很少得到真正的关注。

有些父母，在家庭教育中过分注重个人权威的树立，容易忽视孩子自身的特质和诉求，他们与孩子的关系是不对等的。父母拥有判断是非对错的权力，并且要求孩子执行自己提前设定好的目标和标准。尽管他们很爱孩子，会为孩子的成长精打细算、铺路架桥，但是他们心底里始终认为渺小脆弱的孩子是需要严格管教的，只有依靠家长强有力的约束和管理，孩子才能成长得好。家长的心态反映在日常生活中，就是孩子只有在家长画的圈圈里做得足够好，才能得到表扬和肯定；如果偏离了这个圈圈，就会遭受到否定与忽视。孩子没有能力与大人抗衡，更害怕失去父母的喜爱和关注。他们只好另辟蹊径，表示出对大人的“忠心”和“依赖”，以求得内心的安全。

还有一些父母，始终忙于自己的工作和生活，很少照顾孩子和了解孩子，他们对孩子的关注很少。孩子没有获得足够的爱，只能通过不断表现的方式来祈求得到更多的关注。

因此，在孩子刻意表现得“可爱”的背后，其实蕴藏着内心安全感

的缺失。孩子用不断惹人注意、讨人喜欢的办法，来确认自己存在的价值，来验证父母对他的爱。孩子的过分索取，实则是父母给予的不足。

在生活中，讨好型的孩子会碰到很多麻烦。他们因为缺乏对自己的价值判断且总是和他人做对比，所以好胜心切、虚荣心强、难以交到真正的朋友。如果其他孩子表现突出“抢走了”他“本应得到的关注”，就会激起他强烈的嫉妒心理，要么跟对方争风吃醋，要么从此意志消沉。同时，总是拿外人的眼光来评判自己，就容易形成外控的性格——因为他们无法主宰对方的反应，所以他们的情绪只能随着对方的接受或拒绝而两极摇摆，一会儿高兴得手舞足蹈，把对方视作亲人；一会儿又觉得“全世界都没有爱了”“没有人会在意我了”。这种讨好型的孩子，情绪长期游走在两个极端，无法保持合适的人际沟通界限，长久下去便会造成自身性格发育不良和人际交往的困难。

我曾经见过一个女孩，在刚上幼儿园的时候“表现很突出”，她热情、活泼，老师很喜欢她，也总给她一些表现的机会。后来，老师发现她的某些表现有点儿过头，比如不遵守纪律、总是插话、喜欢炫耀等等，就有意教导她不要这样。同时，其他小朋友渐渐适应了幼儿园环境，许多孩子得以崭露头角，打破了她一枝独秀的局面……这个女孩子就接受不了了，表现出暴躁不安、总是哭泣等，以致不得已而转学了。

因此，爸爸妈妈们可要注意了，如果自己的孩子特别黏人或者故意表现得很独特，不管他们表现出顽劣还是可爱的样子，都有可能是心理发展过程中严重缺乏安全感，这就尤其需要父母更多地用心关注和真心接纳孩子。作为父母，如何具体去做呢？

首先，孩子黏人的时候，不要热切地回应他，只需要简单地告诉孩子规则：“妈妈现在在做饭，你要自己玩一会儿，可以去看书、画画、玩玩具，但是不可以拉着妈妈的衣服，这样妈妈就不能做饭了。如果你愿意，也可以搬一把小凳子坐在厨房门口，但是要自己玩，妈妈不会陪你玩。”然后就不再与孩子纠缠。孩子可能会自己咕哝几句，也可

能会哭，家长此时要“忍住”自己的担忧，切忌有回应。

其次，与不回应相对的是热切的回应与满足。这时的“回应与满足”，指的是在亲子共处的时间里，父母要对孩子做出高质量的陪伴。简单地说，就是制造快乐、享受快乐。让孩子无忧无虑地玩耍、充分享受父母的关心和陪伴，并且丝毫不用担心父母会离开自己。高质量的陪伴和用心的爱护，会给孩子的心灵带来充裕和美好。如果拥有的足够多，也就不需要费尽心思来争取了。

最重要的是，父母要尽可能地改善教育方法。关心孩子的想法，肯定他们的创造力，不要用过高的标准来要求孩子，相信孩子自身所具有的自我成长和提升的力量，培养孩子自尊、自信的价值感和独立自主的好品质。

当然，有的孩子是本性使然。不管对谁、不管在哪里，他们都是大大咧咧，给人的感觉很突出，并不存在“伪装”“讨好”之嫌。这类孩子不在我们本节的讨论范围内，父母只要尊重他们的个性就好了。

心理小贴士

聪慧的父母会洞察孩子的行为，看他们想表现什么、想得到什么、告诉了我们什么。根据孩子的需要和反馈，父母来反思自己的态度和做法。当孩子的“好”能被父母看到、孩子的“不好”有父母的支持和鼓励做后盾时，他们就会慢慢发展出自己的安全感和价值感，变得不再依附于大人的眼光和评价，也就不再黏着大人来证明自己了。

孩子不知道心疼人？你可能这些地方做错了

✿父母爱孩子，不仅仅是能够表达自己对孩子的爱，还要学会接受孩子送给自己的爱。付出爱，你会得到欣慰与满足；而接受爱，会让你和孩子都变得更自信、更阳光、更热爱生活，也更有责任感。✿

“三八”妇女节的时候，很多学校和幼儿园里组织活动，请孩子为家里的“女神”制作小礼物。在朋友圈里看到了许多妈妈晒照、圈粉、发表感言，到处弥漫着甜蜜的味道。可是也有人在这个日子里备感失落，真是几家欢乐几家愁啊！

我的一位朋友就是此间失落者之一。

她有一个七岁的女儿，聪明伶俐，学习认真，很少让人操心。美中不足是朋友觉得孩子思想太简单，用她自己的话说，“女儿情商比较低”。这不，过节那天，她正好颈椎病犯了，想躺在沙发上歇会儿，她喊女儿帮她拿个毯子过来，喊了半天女儿也没有动一下。朋友坚持着做完了饭菜端上桌，女儿又嘀嘀咕咕地抱怨：“为什么只有菜没有肉啊？不爱吃！”女儿的话一下子激起了她的怒火，她瞪着眼睛朝女儿喊道：“你没看妈妈正难受吗？怎么这么自私，一点儿也不会关心别人？”女儿却不服气地回敬道：“你难受跟我有什么关系？”

朋友跟我讲起这件事的时候，眼圈还有点泛红：“为什么别人家的

孩子都懂得心疼爸妈，而我们家的孩子却只知道心疼她自己呢？”这令我联想到前几天在我家发生的一件事，两件事情相比，虽然孩子的表现截然相反，但是都值得我们做父母的深思。

我女儿六岁了，一天从幼儿园兴高采烈地回来，刚进家门就迫不及待地跑进我的房间，送我一件自己制作的礼物——手工“剪纸娃娃”。当时我正在忙着做家务，就随口说了一句：“哦，妈妈正忙着呢，你把它放到自己的书桌上吧，妈妈一会儿有空了就去看。”女儿有些泄气，但还是照做了。到了晚上入睡前，女儿再次把娃娃拿给我：“妈妈，你看我为你做的礼物！”但我仍然因为忙活自己的事再次冷落了女儿。更糟糕的是第二天，当丈夫收拾屋子的时候，把剪纸娃娃混在杂物里丢掉了。女儿发现以后特别着急，她跑到我跟前像丢了一件宝贝似的急得直喊：“我送给你的礼物被爸爸扔掉了。”我忽然意识到这张剪纸对于女儿的意义，连忙安慰她并请她重新为我做一个。女儿哭了一会儿，径直回房间去了。过了一天，当我满心希望地等待女儿为自己带来新做好的礼物时，女儿却改变了主意：“妈妈，我要把这张漂亮的剪纸娃娃送给老师，我猜她一定会喜欢的。”最后，女儿真的把礼物送给了她的舞蹈老师，并与老师讨论了好半天娃娃的衣着和打扮等，她看起来很兴奋……直到这时，我和丈夫才意识到：我们失去了一件多么宝贵的礼物。这礼物不仅是一个漂亮的剪纸娃娃，更是女儿爱意的表达。

这件事对我们的触动很大。当时以为孩子就是孩子，今天不小心忽略了她，还有明天呢。后来才发现，孩子其实就像我们成年人一样，当她送出的爱意没有被接受的时候，她也会难过和委屈，进而会收回她的爱或者把她的爱送给更懂她的人。当孩子一次次地遭受忽视和拒绝后，她就不会再轻易地相信“奉献”和“付出”的意义了，也不再相信自己的创造力。他们会更习惯于别人给予自己爱，更吝啬于付出爱，并且对自己得到的爱意浑然不觉。

每一个做父母的人都说爱孩子胜过爱全世界。但我们忽视了很重

要的一点，孩子也很爱父母，他们也愿意向父母表达出自己的爱，这是一个相亲相爱的过程。父母爱孩子，不仅仅是能够表达自己对孩子的爱，还要学会接受孩子送给自己的爱。付出爱，你会得到欣慰与满足；而接受爱，会让你和孩子都变得更自信、更阳光、更热爱生活，也更有责任感。如果我们只会付出自己的爱，却不会接受孩子送给我们的爱，就会把孩子慢慢推远，使他们失去感受爱、接受爱、付出爱的信心和能力。

伟大的哲学家心理学家艾瑞克·弗洛姆曾经对“给”与“得”的关系做过非常生动精彩的表述：“有创造性的人对‘给’的理解完全不同。他们认为‘给’是力量的最高表现，恰恰是通过‘给’，我才能体验到我的力量，我的‘富有’，我的‘活力’，体验到生命力的升华，这使我充满了快乐。我感觉到自己生气勃勃，因而欣喜万分。‘给’比‘得’带来更多的愉快，这不是因为‘给’是一种牺牲，而是因为通过‘给’表现了我的生命力。”可见，能够“给”、愿意“给”是人类的天性。通过付出和奉献，人得到了对自身能力的见证，达成了创造更好世界的愿望，远远超过了“得”所带给人们的快乐。

父母希望把孩子培养成为一个热爱生活、胸怀大度、乐于付出、懂事明理的人。使孩子拥有这些美好的品质，父母就要教会孩子感恩和回报。

爱默生曾说，“如果星星一千年才闪耀一次，我们便会赞美这个世界的美妙；而星星每天都在闪烁，我们便把它视作了理所当然。”要想对我们所得到的爱予以感恩，就要用明亮的慧眼看到，生活已经给了我们很多。父母要经常引导孩子思考哪些人曾对我们有所帮助、哪些事促成了今天的幸福生活。培养感恩的习惯，才会发现许多被我们忽视的美好。

得到的同时，我们也可以为孩子做点什么。父母可以帮助孩子参与到助人为乐的志愿者活动中，也可以指引孩子用身体力行的小事来

服务于家人、朋友和身边的人。刚开始，不一定要让孩子去寻找“好事”来做，而是让孩子多参与家庭的日常事务就可以，只要是做了点工作，孩子就会有成就感。同时，当孩子表现出渴望奉献、愿意付出的行为时，父母一定要及时对孩子的行为进行有效的反馈，以此来不断强化孩子的行为表现，帮助孩子慢慢树立“给比得更快乐更幸福”的价值理念。当爱在每个家庭成员的心中流淌起来时，这份爱就会越聚越多、越来越浓。未来的某一天，父母也许会收到一份惊喜大礼，那时的孩子已然成长为一个热情洋溢、温暖宽厚的可心人。

心理小贴士

如果父母发现自己的孩子不太懂事、比较自私，那就表明孩子还没有学会如何关爱别人。这时父母就要检查自己的行为，是不是无意中忽视或者拒绝了孩子的爱，或者不小心伤了他们的心。学习爱的过程其实就是学习感恩的过程，父母可以引导孩子在生活中主动帮助他人、体会助人的愉快和担当的意义，以感恩之心看待自己所拥有的事物。在父母的肯定和影响下，孩子会逐渐建立起博爱的意识，并在积极的“给予”中体会到幸福的感觉。

慢半拍的孩子，有什么不好

✿当孩子“慢”的时候，家长千万不要催，这一催，就等于用自己的节奏和标准来要求他，孩子就会感觉到不被理解和尊重、情绪非常低落。接下来的你纵然使出浑身解数，孩子依然会把你划定为情感对立面，教育就会失能。✿

读到一位家长的来信：“我家孩子特别慢，干什么都慢。早上起床慢、吃饭慢、走路慢，上了幼儿园排队也慢，就好像她从来不知道什么叫着急。可把我急死了！我该怎么办？怎样才能让她快点呢？”

我想问一下家长朋友：“你为什么不能接受她的慢呢？”

呵，听起来有点抬杠？不急，咱“慢慢”说。

首先，我想先请家长朋友弄清楚一件事：孩子行为动作“慢”，究竟是出于什么原因呢？他是故意拖延时间、还是没有办法快速完成，抑或是他本身就是一个慢性子的孩子？

搞清楚这个关键的问题，就能解决 95% 的矛盾。三种“慢”的差别在于：故意要“慢”，是孩子主观决策的结果，是他选择了以“慢”的方式去表现自己，属于“动机”的范畴；孩子本来不想慢腾腾地做事，但是自身又无法快速完成，这是能力不足的问题，属于“能力”的范畴；而性格本身就“慢”，是由孩子自身生理和心理条件决定的，并不是他故意为之，而是因为他本身就偏爱缓慢的节奏，属于“性格”的范畴。

请看三种“慢”的“案例”！

小明是一个聪敏的孩子，上了小学之后，他学习上并不费劲。可是，他每天花在写作业上的时间至少要两个小时，并不是因为他不会做题目，而是因为他边写边玩，这样效率很低，因此他写作业的时间大大超出了同龄人的平均作业时间。很显然，写作业“慢”，是小明“选择”同一时间做多种事情的结果。

小格写作业也很慢，因为她从课堂上学习到：字要顶格写满。于是，她很努力地去按照要求写好，字写得稍稍出格了，她就要用橡皮擦掉；字写得不够格了她又要重新用笔描，来回涂改花费很长的时间。小格自己也很着急，但是怎么急也没用，就是做不好。小格写作业慢，并不是她主动要“慢”，而是她没有掌握合适的书写方法或者刻板地理解了老师的意图所致。

晓晓却是这样一个孩子，她从早上醒来，就开始了一天的“慢生活”。她慢悠悠地穿衣服、洗脸……来到了洗脸盆边，她也不会马上把手伸入水盆里，而是默默地在旁边发一会儿呆，然后缓缓地伸出手，任由水轻轻地划过她的小手。她仿佛在想着什么，又好像什么都没想。到了幼儿园，老师正在组织孩子们做晨练，孩子们按照来园顺序先后接在跑步的“龙尾”上，晓晓没有直接加入班级队伍，而是在旁边站了一会儿，才在老师的招呼下缓缓跑了过去。到了吃饭的时候，她也不会像同学们那样拿起蛋糕来大口大口吃，而是先看一会儿，然后才一小口一小口地品尝，像在享受一顿超级美食。说到这里，大家都明白了，晓晓是一个本性就“慢”的孩子，由内而外，“慢”仿佛是她自身的一部分。

弄明白了这件事，家长朋友们想必就轻松了许多。因为不同的性质，决定了家长要以不同的态度去对待。属于“动机”范畴的孩子，

家长的工作就要先弄清楚孩子抗拒的原因，进而理顺与孩子的关系；属于“能力”范畴的孩子，家长就要具体了解孩子能力结构中不足的部分，然后有针对性地去帮助提高孩子做事的能力；属于“性格”范畴的孩子，家长就要在尊重孩子天性的基础上，想方设法提高孩子的效率。

如果孩子本身就是个慢性子，父母就要尊重孩子的天性并接受他的生活节奏，支持他按照自己的节律去适应环境、结交朋友、学习知识、发展能力。节奏没有什么好坏之分，快未必准确，慢未必落后，一个人只要运用他自己擅长的生活和工作方式去行动，就能最大限度地发挥他的特点，以消耗最小的能量、取得最大的实效。

慢性子的孩子往往有一个优点，就是虽然进入环境、适应角色比较慢，但是一旦喜欢上某个地方或者专注于某件事情，他们往往耐力比较强，能够长时间地坚持做一件事。此外，慢性子的孩子比较喜欢思考、善于多角度观察问题、觉察力也很强，这些都是很可贵的品质。

当然，作为孩子的父母，除了尊重孩子的内在节律、接纳他们“慢”的个性以外，为了使孩子能更好地适应集体生活和保证日常学习生活的准时有序，还应该额外为孩子量身打造出一套应对方法。比如在繁忙的清早，父母和孩子要上班、上学，如果孩子在有限的时间内慢腾腾，大家都有可能会迟到。这时候，父母就可以告诉孩子把闹钟设定提前 20 分钟，这样他们就可以从容不迫地按照自己的节奏来完成早上的活动。还有的孩子心思懵懂、散漫，家长拉一下动一下、不拉就不动，针对这样的孩子，家长可以借鉴下面的“两步法”来对待。

第一步，向孩子讲清楚为什么要做这些事，使孩子明确做事的意义。孩子行动缓慢拖沓，有很大一部分原因在于孩子不知道或不能完全理解“守时”的意义。家长可以明确告诉孩子，做任何事都是有标准和纪律的，守时就是最基本的纪律，每个人都要遵守，不能随心所欲。守时也是一种基本的美德，守时的人会受到大家的信

赖和尊重，不守时的人就会失去大家的信任，同时，也会失去许多宝贵的机会。此时，如果家长肯耐心想出个性化的激励孩子按时上学的小妙招，就会事半功倍。

第二步，向孩子讲清楚具体该怎么做，给孩子切实的指导而不是横加指责。孩子早上要完成起床、穿衣、洗漱、吃早饭、带书包等一系列动作，既是相互联系又是相互影响的，家长应该帮助孩子梳理出行动的先后顺序来，然后再分步骤详细地告诉他们完成某一环节的标准。当然，整理个人卫生并不需要太刻意的顺序，只不过明确了顺序和步骤，孩子便比较容易记住和执行。这有点类似于成人工作时使用的“计划表”，只不过对于儿童来说，简化了时间的概念，而强化了顺序的概念。嘉嘉的妈妈曾经尝试过这个方法，现在把她的经验分享给大家：妈妈把嘉嘉早上自己必须要做的事情分成五块：穿衣服、刷牙洗脸、擦香香（护肤霜）、喝水和检查书包（作业）。妈妈还编了首儿歌教她：“儿歌一二三四五，说要上山打老虎。我可不去打老虎，起床先要穿衣服。刷牙洗脸真干净，擦香变得漂漂亮。最后记得喝杯水，书包作业带身旁。”每当嘉嘉懈怠的时候，妈妈就会提醒她：“一二三四五都完成了吗？”嘉嘉意识到自己走神了，就会很快去行动。这样坚持了两个星期，嘉嘉拖沓的问题得以改善了。

简单的两步法，就可以解决很多家庭早上的慌乱问题，这需要家长们付出很大的耐心和时间，以让孩子养成良好的习惯。开始试用这个方法，即使延长了早上的准备时间，也要坚持下去，当孩子习惯成自然后，一切即嬗变。

如果孩子本性不慢，是他有选择地拖延时间而造成“慢”的局面，家长朋友们就要多加关注了。造成拖延的原因，很多时候是因为孩子的抗拒。孩子不想做某件事，却被父母、老师或者某“权威”逼着去做，他内心不服气，就以“慢”来回应成年人的权力，他其实在消极抵抗。

这方面的例子不胜枚举，被家长逼着练琴、写作业、参加课外辅导班……多半会有这种状况出现。这种“慢”会带来非常不好的后果，如果家长不帮助孩子改变“被动参与”的局面，孩子就会越来越慢、表现越来越差，直到家长忍无可忍，进而爆发家庭战争。

要想杜绝孩子的消极抵抗，家长就要转变与孩子的对抗立场，转而形成与孩子的合作。只有孩子主动投入精力去做，才有力量支持他战胜困难，最终才有可能取得既定的目标；如果孩子心中抵触，家长逼迫也没有用，一旦家长减少监督，孩子立刻回归原样，以致事倍功半。

最后一种情况，孩子想做某件事，但是不知道怎样才能做好。因为缺乏某些能力而造成的“慢”，家长应该改变孩子的认识观念或者教授孩子应对事物的方法。当孩子抛弃了刻板的认识或者掌握了应对的能力，自然就会改变“固我”。比如女孩子穿裙子搭配紧身裤，紧身裤需要从脚开始一点点往上拽，这需要很大的耐心和细心，如果孩子习惯于抓住裤腰往上拎，往往费了劲还穿不好。父母在孩子面前多做示范、讲解步骤、明确要领，再让孩子勤加练习，“慢”的状况就会有所改善。

因此，当孩子“慢”的时候，家长千万不要催，这一催，就等于是在用自己的节奏和标准来要求他，孩子就会感觉到不被理解和尊重、情绪非常低落。接下来的你纵然使出浑身解数，孩子依然会把你划定为情感对立面，教育就会失能。只有先定下心来，观察孩子在想些什么、有什么感受和困难，才能抓住问题的本质和核心。家长们更要记住的是，对于那些生性就“慢”的孩子来说，“慢”不是错，也不是比别人差，“慢”是舒缓从容，是安定有序，更是生活美感。

心理小贴士

孩子的“慢”，有不同的性质和形成原因，父母应当根

据不同的性质，采取不同的态度和策略去对待。属于“性格”方面慢的情况，父母首先要接纳孩子的特质，尊重孩子的生活节奏，继而在具体的事务计划中打出时间富余量或者想办法提高行动效率；属于“动机”范畴，有意拖延的情况，父母的工作就要重点围绕孩子抗拒的原因对症下药，理顺与孩子的关系，把孩子的行为方向扭转 to 顺应 的方向上来；属于“能力”范畴的情况，父母就要具体了解孩子哪些技能还没有掌握，然后有针对性地去帮助孩子提高做事效率。

喜欢捣蛋的孩子，他们真的“坏”吗

✎ 对于襁褓里的小婴儿，不管他们怎样哭闹，我们都会保持足够的耐心和细心，来观察与抚慰他们。可是，当 3~4 岁甚至上小学的孩子仍旧用行为来“说话”的时候，大人就常常失去耐心，会直接训斥孩子不该表现出那些恼人的行为。✎

两个孩子在高兴地玩转椅。他们一个人坐在座位上，而另一个人坐在座位下面的脚踏板上，他把脚伸进座椅下的空当里，并使劲蹬地让转椅飞快转动了起来。他们高声笑着、叫着，尽情地玩耍。这时，小海突然从远处跑了过来，他猛地用力拉住转椅，不让他们继续转下去。任凭两个孩子怎么喊叫、自己的奶奶怎么劝说，小海就是不肯放手。这两个孩子生气极了，转身跑去玩滑梯。可是，小海也紧跟着他们跑了过去，站在滑梯的台阶中间堵住他们的去路。两个孩子气坏了，如果不是小海的奶奶和几个孩子的家长拦着，恐怕几个孩子要打作一团了。

小海的家人常常为小海这种“故意捣蛋”的行为感到很难堪。他们以为，小海就是不能和小朋友们友好相处，他总是故意破坏别人的游戏，他们无法理解小海为什么会这样做。而让他们感到困惑的是，小海在家的时候很喜欢从阳台的窗子里向下观望，当他看到他认识的孩子们在玩耍时，总会呆呆地看好一阵子。有一次，奶奶见他望得出神，关切地问：“你想不想和他们一起玩呀？”小海默默地点了点头。

可当奶奶带着小海下楼加入小朋友们中时，小海又会因为种种小事与小朋友们发生争吵或推搡。

容易冲动、情绪激烈，常与小朋友发生冲突，说不清自己到底想要什么，是某些孩子不受欢迎的重要原因，甚至这些孩子的家长有时也会嫌弃他们。当家长对孩子感到失望时，就会抱怨他们什么也做不好，所以总是训斥孩子“不能这样做”“不许干这个”，却屡屡起不到什么作用。其实，这样的孩子是非常孤独的，他们有自己内心的渴求却不会清晰地表达出来，也不能够采取合情合理的方法去实现自己的渴求。除去某些具有情绪与行为障碍的个别儿童，大部分孩子其实是因为缺乏某些能力而导致出现了这样或那样的问题，这些能力包括认知理解的能力、情绪感受的能力、语言表达的能力、行为管理的能力和规划的能力等。父母一定要树立这样一个理念，即如果孩子有能力去做好某件事情，他自然就会去做；如果他采用了一种看起来很讨厌、很幼稚，或者很不可理喻的方式去做，那很可能是因为他没有能力做到更好，这是他唯一可以采用的方法。

我们的当事人小海，内心是很渴望与小朋友一起做游戏的。但是，小海缺乏与小朋友共同相处的几种重要能力，导致了他的“捣蛋”和“不受欢迎”。让我们来看看这几种能力。

一、灵活思考的能力。小海渴望加入伙伴们的阵营，但是伙伴们正玩得很开心，他不知道该怎么加入他们，于是用“抓住转椅”“拦着他们上滑梯”的方式，希望重新开始游戏。他并不会想到可以用“马上坐在转椅上”或者“排在他们后面上滑梯”等其他方式来加入他们，也想不到用询问的方式来申请加入。

二、言语表达能力。当小海渴望加入时，他直接用行为表达了自己的愿望，而没有用言语告诉大家“等等我，我也想一起来”或者说“你们玩得真开心”来表达自己的感觉，导致大家以为他是故意来搞破坏的。

三、理解他人感受的能力。当小海做出这些举动的时候，他只考虑到自己的需求，却没顾及另外两个孩子有什么样的感受。他们原本正玩得高兴却被生生打断，兴趣不仅会一下子失落很多，从他们的语调和表情中更可以反映出对于“入侵者”小海的敌意。

四、预计行为后果的能力。小海的强硬举动给小朋友们带来了麻烦，所以他们并不接受他的“加入”，对小海表示反感和厌恶。小海之前屡次与小朋友们发生争执，却没有从中吸取教训，甚至连家人也认为他“屡教不改”。

我们都知道婴儿与外界沟通的方式，就是他的行为和情绪。如果小婴儿不断地蹬被子，我们会揣测他是不是热了？如果小婴儿眼睛盯着某个玩具向前蹭身子，我们就猜测他是不是想够到那个玩具呀？对于襁褓里的小婴儿，不管他们怎样哭闹，我们都会保持足够的耐心和细心，并给予观察与抚慰。可是，当3~4岁甚至上小学的孩子仍旧用行为来“说话”时，大人就常常失去耐心，会直接训斥孩子不该表现出那些恼人的行为。事实上，不是孩子“坏”，而是他还没有学会怎样正确地应对事情。

明白了以上几点，父母在遇到孩子顽劣不堪的时候，就能够多一种思考。那么，有没有一种方法能够帮助家长提高孩子的应对能力呢？这里，给大家推荐来自芬兰的“儿童技能教养法”。

“儿童技能教养法”是由芬兰心理治疗师本·富尔曼开创的一种教育方法，它把焦点解决技术融合于亲子教育之中，既简洁明快又富有实效。具体包含十五个步骤，我把重点归结为以下四大部分。

第一部分，树立“成长的”理念。这是家长首先要做的工作，即把关注的焦点从孩子“现有的问题”转变为“尚未掌握的技能”，从警告孩子“不能做什么”到引导孩子“应该如何做”。家长理念的提升是这个方法能否取得成功的前提，只有家长意识到了孩子是有潜力的，才会放下情绪、打开思路去帮助孩子解决问题。

第二部分，建立亲子合作的关系。孩子才是自己成长的主人，要想办法使孩子认识到学习新的技能对自己的好处，这样他才会用心去

做，而不是迫于家长的压力被动为之。当孩子具有了改变的动力和对自己的信心时，就可以保障他在后面的练习过程中做到坚持不懈。

第三部分，创造性地学习新技能。基于每个孩子特点是不一样的，孩子的学习方式也会千差万别。这时孩子可以根据自己的个性来进行学习：如为新技能起个名字，这样就感觉更为亲近，也更有责任感；可以找一个魔法宝贝来帮助自己学习，默默地支持自己；还可以邀请爸爸妈妈、爷爷奶奶、老师、同学、朋友来充当自己的啦啦队，提醒自己不要偷懒……学习的过程，因为有了更多人的参与而可以获得更多的力量。

第四部分，庆祝新技能的学习成功并且表达感谢和提供帮助。当有了可喜的进步时，家长和孩子就要为自己的付出举行庆祝活动，并且通过感谢大家的帮忙让孩子体会到感恩的意义，通过教授给别的孩子新技能来实现自我的价值。

总之，孩子问题行为的背后，都隐藏着某些能力的缺失。父母要用心去理解孩子的行为到底想要传达什么信息、不适当行为背后又缺失了哪些能力？当父母意识到这一点，就不会再用惩罚、责骂、训斥来规诫孩子，而是用说服劝导、行为塑造、能力养成的正面教育来引导孩子，这才是孩子们真正需要的方法。

心理小贴士

请相信，每个孩子都喜欢被肯定、被表扬、被接纳，没有一个人是愿意领受训斥和责罚的。孩子没有做好，是因为他不知道怎样做好。教养孩子不应该是从“你这也做不好、那也做不好”到“你简直太笨了，我快要被气死”，而应该是从“你做不好，是因为你还没有学会……”到“我们一起来学习它，我很高兴能陪伴你”。技能学习的过程，其实是成长型思维方式主导下的积极、灵活的行为转变过程。转变思考的方向，父母就会看到不一样的世界。

给自卑的孩子以信心和希望

✧勇敢面对真实的自己，接纳自己的局限，本来就是人生中一项重要的功课。完美无瑕的人生是不存在的，每个人都有自己需要去面对、去接纳的人生局限性。父母应该引导孩子接纳真实的自己和自己的一切。不管是美好还是瑕疵，都是一个人不可分割的一部分，这就是实实在在的完整的自己。✧

上了小学六年级之后，柔柔开始对自己的外貌越来越在意，每次照镜子，她都会生气地沉下脸来。令她郁闷的是自己皮肤的颜色，不像其他女同学那样白净，而是有些黑。起初，开学的时候，老师和同学不经意地问道：“呀，怎么又晒黑了？”她因此难过了好几天。后来，她对自己的肤色越来越敏感，只要别人说起谁谁谁漂亮，她就不再接话了，并赶紧躲到一边去；她不再愿意同妈妈一起去买衣服，因为有时候导购会说“这件衣服非常适合你，穿上会显得脸白”；学校里组织朗诵比赛，她也不像从前那样积极参加，而是默默走开……现在，柔柔对什么事都提不起兴趣，整天无精打采的样子。一天，她对妈妈抱怨：“在这个看脸的社会，我是没什么希望了。”

自卑心理在人的一生中都有可能存在，尤其在青春期前后最容易产生。这个时期，青少年的自我意识急剧膨胀，对自己的一切都非常敏感，不管是身高、长相，还是才华、能力，抑或是家庭经济情况或者父母感情问题，都能成为他们心坎上的一道沟壑，令他们情绪低落、

黯然神伤，进而出现自卑感。自卑感的产生，源于个人缺乏内在的价值感。自我价值是我们每个人对自己存在意义的判定，自我价值感高，人就会自信（过了头儿就是自负了）；自我价值感低，就表现为自卑。自我价值感受童年时期父母教养态度的影响。如果父母爱护孩子、信任孩子，孩子就会感受到自己是受到欢迎的、有价值的；父母对孩子不理不问或者粗暴对待，孩子就会觉得自己没用、不招人喜爱。

自卑的孩子常常拿自己的不足与他人的优势相比较，或者把某一个缺点无限放大而完全忽视了自己其他方面的优点，总觉得自己什么都不好，因而遇到小困难就会选择退缩。在人际交往中，他们也经常患得患失或者由于过于敏感而与人爆发冲突，甚至于对未来丧失希望。

既然自卑感会给人带来如此多的坏处，我们是不是就要完全去除它呢？心理学家阿尔弗雷德·阿德勒认为，自卑是自我成长的动力，超越自卑是自我成长的一大功课。他在《自卑与超越》一书中说：“我们每个人都有不同程度的自卑感，因为我们都想让自己更优秀，让自己过更好的生活。”所以，了解自卑、接纳自卑进而超越自卑，是我们经营人生的一项课题。

很多人都会说自己曾经自卑过，因为长得不够漂亮、没有才艺，或者是因为家里非常穷困觉得自己很卑微。这种自卑感很常见也很轻微，既不会压得人喘不过气，也不会吞噬掉他们渴求美好生活的进取精神，反而有可能会激励他们更上一层楼。而有些自卑感，却会渗透进一个人周身流淌的血液里，让其丧失掉对自己的信心和对未来的希望。这种自卑感对人的精神是有强烈杀伤性的，因而需要更积极的关注和更有效的干预。

对青少年来说，自卑感主要来源于自己的相貌、能力和家庭等方面的影响。其中，外表是对个人自尊影响很大的一个方面。在个人的内在气质尚未锤炼出来时，外在形象就成了青少年彼此衡量比较的对象。当孩子对自己的外表感到不满甚至自卑时，父母该怎么办呢？这

就要区分两种不同性质的情形。

一种情形是个人可控的因素，比如身材和装扮，这些都可以通过个人的努力去改变。举例来说，对于体型肥胖的孩子，父母应该充分肯定孩子对健康及美丽的追求，帮助孩子一起制订减肥计划，督促他们定时锻炼，增强他们行动的耐力。当然，突破自己一贯的舒适区、开启崭新的生活方式绝对是一项艰巨的任务，孩子除了要努力坚持锻炼、控制饮食起居，还要面对内心那个渴求及时享乐的声音时不时发出的诱惑，这需要极大的意志力才能完成。这时，父母的坚持就是对孩子最大的鼓励和支持。

另一种情形：自卑是由不可控因素所导致的，个人无法单纯依靠自己的努力去改变，或者说，当下还不能改变。比如面对身高、近视或口吃等，最现实、最有效的办法就是接纳这些特质的存在。在这种情形下，如果徒然地激励孩子增强练习或者用各种办法去掩饰其弱点，只能令他们追求虚无缥缈的完美，并且一次次地确认自己永远达不到理想中的样子。有些人为了改变自己的肤色，在脸上涂抹各种化妆品甚至服食药品，最后却使皮肤饱受摧残甚至损害健康；有些人为了矫正口吃，每天反复练习各种发音，却使本来就不堪重负的紧张情绪火上浇油，口吃变得更为严重。

既然不能改变，不如试着去接纳。勇敢面对真实的自己，接纳自己的局限，本来就是人生中一项重要的功课。完美无瑕的人生是不存在的，每个人都有自己需要去面对、去接纳的人生局限性。父母应该引导孩子接纳真实的自己和自己的一切。不管是美好还是瑕疵，都是一个人不可分割的一部分，这就是实实在在的完整的自己。坦然承认：“我个子矮、眼睛小、没有运动天赋，这就是我”会使心灵得到宁静，从而远离自卑。

当然，承认局限、接纳不足并不是我们的人生目的，比接纳自己的局限更为重要的是发现自己的美，是正视生活的本真并从中找到生

命价值。我们说过，自卑感的产生与缺乏自我价值感有关，正因为一个人无法发现自己的美、无法肯定自己生命的价值，所以才会处处与别人或理想中的自己相比较，以期望从比较中找到自己存在的价值。自卑的孩子在小的时候，可能是一个爱攀比的孩子，也可能是一个对比较敏感的孩子。假如小伙伴有什么好玩具，他转身就会对父母说：“我也要买一个！”尽管他的家里有更高档或更漂亮的玩具；假如小伙伴梳了一种新发型，她也会吵嚷着要妈妈为她梳同样的发型，尽管她自己的发型和发饰也很精致。这样的孩子看不见自己拥有的长处，只会盲目去追随别人拥有的东西，这就是自我价值感较低的表现。当父母意识到孩子出现类似的情况时，就要审慎思考怎样纠正孩子的思想了。

父母引导孩子的过程，并不需要讲多少大道理，只需在日常生活中“看到”孩子的优点和美德，并适时地鼓励与夸赞。夸赞孩子一次主动的劳动、欣赏孩子自己选择的衣服、表扬他们孝顺懂事的举动、肯定他们自律的言行、分享孩子从故事中得到的感触，都可以让孩子从父母的眼中看到自己的美，并且慢慢内化于心。学会发现美、欣赏美、创造美，这个过程会使孩子更懂得爱惜自己，提高他们自我肯定、自我激励的能力，并慢慢确立自我价值感、对自己产生自信心。

重要的是要把这样的工作要做在前面，而不是在孩子与别人比较时，再去斥责他们不懂得珍惜已经拥有的。假如我们赞美孩子头上的蝴蝶结可爱又漂亮，那么当别的孩子在她面前炫耀自己的发型时，她就不会感到失落，因为她知道自己也是美美的；假如带孩子去学跆拳道，如果我们告诉孩子他的动作潇洒又有力量，那么当老师表扬其他同学的时候，他就会觉得自己也不差。这样的生活和学习中的细节数不胜数，都是父母在对孩子进行正确的教育引导，其影响远远超过孩子在课堂上所能学习到的。

父母还要注意到，孩子某些时候对事情的归因方式与他们的自我

价值感有关，他们会用偏差的想法解释某种失败的事情，从而把问题归结为自己的缺陷，因此父母还要引导孩子学会正确归因。比如，当孩子邀请同学到家里玩而被拒绝的时候，孩子有可能会认为“因为我不受人喜欢，所以他们才不愿意来”。事实上，同学没有来的原因千差万别，父母要帮助孩子弄清楚实际情况，教授以他们全面客观思考问题的能力，防止出现因错误归因而导致的自卑问题。

每个人都向往拥有高品质的人生，享有无可挑剔的精神和物质生活，而现实又总是喜欢与我们开玩笑，偶尔展露出一丝希望的光芒却又匆忙用失望拼命来遮挡。自卑感就像是我们身边一个“美丽的敌人”，它让我们忧患，也激起我们无穷的力量。因此，从某种意义上说，自卑感是我们自身人性的一部分，它代表着我们与现实之间无止境的妥协与对抗。父母帮助孩子找到自卑的原因，在战胜自卑中赢得希望，在超越自卑中收复信心，也是帮助孩子在开掘精神的富矿山。

心理小贴士

孩子的自卑感源于缺乏自我价值感。自我价值感低，是因为把自我存在的意义建立在父母和他人的评价上，因此会为了追求他人眼中的“好孩子”而产生重重压力，或者由于担心无法达到他人的期待而苦恼不堪。父母要充分地接纳孩子、赞赏孩子，引导孩子看见自己的美、发现自己的独特之处、认识到自己的力量和优势，进而才能帮助孩子坦然接受自己的局限与不足。超越自卑的最好办法，就是正视自己的美好。

第三章

打造和谐亲密的亲子关系



父母与孩子之间的关系，既不应该是相互对立、彼此敌对的关系，也不应该是某一方强势主张、另一方妥协顺从的关系。不平等的关系只会使家庭不自由也不快乐。平等、民主是现代家庭关系的两条准绳，在尊重原则的前提下，只有个人充分享受发展的自由，才会缔造出和谐亲密的亲子关系。

这场战争里没有赢家

✎每位父母都要相信：你没有错，孩子也没有错，真正的错误在于简单粗暴或软弱无力的教育理念。✎

首先让我们来看看以下情景。

妞妞：妈妈，我想吃一点巧克力。（边说边从冰箱里拿出一块巧克力。）

妈妈：宝贝，你的牙齿已经要坏掉了，不能再吃糖了，快把它交给妈妈。

妞妞：不嘛，我喜欢吃巧克力！我就吃一点点，好不好？

妈妈：不能再吃了，知不知道？赶紧把巧克力给我，马上！

妞妞抬头望了一眼，顿了顿，转身跑出厨房，攥着巧克力跑到自己屋里去了……

妈妈脸色铁青：好，我数到三，你不交还巧克力，我就把你轰出门去！

妞妞：给就给，哼！我讨厌你！（生气地站了一小会儿，走过来把巧克力往地上一扔，回房间哭了起来。）

妈妈：我就不信，还管不了你了！（捡起巧克力，同样气鼓鼓地坐到沙发上。）

这个场面大家是不是很熟悉？许多父母都经历过孩子缠磨人、不

听话的时候，这时他们可能会采取诸如上面强硬的手段迫使孩子屈服。

当然，还有另一种情景——

阿泰：妈妈，我要买一双新球鞋。

妈妈：新球鞋？你现在脚上穿的不就是上个月刚买的吗？怎么还要买？

阿泰：可是这双鞋一点都不时髦！

妈妈：怎么不时髦了？这不是你自己挑了半天才选中的吗？

阿泰：妈妈，你不知道，班里同学们都穿×××球鞋，只有我没有，多没面子啊！

妈妈：可是再买一双的话，又要花掉几百元，咱们家又不是特有钱，你知道的。

阿泰：你总是说没钱！难道咱们家穷得连双鞋都买不起吗？

妈妈：当然不至于买不起鞋！可是……

阿泰：可是，妈妈！球队里人人都有，就我没有，同学们都说……（说着很委屈的样子，像要掉下泪来。）

妈妈：好好好，既然大家都有，那就也给你买，不能让你在同学面前丢人。下午我们去商店吧。

这也是一种常见的情况。不管父母的本意是什么，最终的结果是向孩子妥协了。

在父母与孩子的分歧或冲突中，这两种都是非常典型的现象，要么是父母“赢”了孩子，要么是孩子“赢”了父母。

在父母经常取得“胜利”的家庭中，孩子在父母面前是卑微渺小的，“听话”才是硬道理，孩子对父母的命令基本上唯命是从，就算孩子偶尔会反抗，最终也会被镇压下去。因为只有父母懂得利弊得失、分得清是非好歹，而孩子什么也不懂，只有乖乖听话的份儿。我把这

样的家庭称为“独裁者家庭”，孩子被父母“治”住了。

在孩子经常取得“胜利”的家庭中，父母没有权威，在孩子面前一味地顺从和忍耐。因为孩子的需要就是所有人的需要，孩子的感受决定了家庭氛围的阴晴冷暖，父母只能想尽办法迎合孩子的想法。这样的家庭，我称之为“投降者家庭”，父母被孩子给“拿”住了。

中国的汉字实在是博大精深，一个“拿”字，就能生动形象地表达多个意思。拿可以表示用手握住或抓取，比如拿来、拿走；拿可以表示功用，比如拿耳朵听、拿眼睛看；拿也可以表示领取、得到，比如拿金牌、拿工资；拿还可以表示做出或装出某种样子，比如拿架子、拿腔作势等。我这里讲“被孩子拿住了”中的“拿”，指的是强取和要挟，同“拿获”“拿捏”的意思相仿，就是指孩子已经摸透了大人的脾气性情，知道他们的软肋和缺点在哪里，所以每次父母管教孩子的时候，孩子就会稳、准、狠地击中他们的脆弱部分，让他们一下子失去战斗力。结果就是父母屈从了孩子，孩子赢得了战斗果实。这果实可能是一颗糖果，可能是多看一次电视的时间，也可能是父母制定的规矩、圈定的界限。每一次战斗的胜利都会进一步强化孩子的行为，使孩子在下一次产生冲突的时候能够更加顽强地坚持对抗而不是选择合作和妥协。

很显然，这两种方式都有着各自明显的缺点。

第一种，父母“赢”了。罚站、没收零食、限制看电视这些手段尽管在短时期内起到了作用，但孩子会找到其他的乐子，不再把这些当回事儿，很快就会卷土重来。或者，孩子还会以一整天闷闷不乐和拒绝吃饭来惩罚父母，找个空子就发一大通脾气。父母虽然表面上取得了胜利，但是他们也同时激起了孩子的敌意，以及不得不继续扮演警察的角色来时刻提防孩子的报复和其他的不良行为。

第二种，孩子“赢”了。那些糖果、玩具仅仅暂时安抚了孩子的情绪，待大吃一顿、疯玩一次之后，他又会有新的目标来追逐，孩子

的欲望越来越多，胃口也越来越大，一次次挑战着父母的底线。父母让渡了权力、付出了金钱，却有可能纵容孩子养成“自私自利”、“贪图享受”和“喜欢攀比”的不良品质。父母可能还会发现，孩子的脾气与日俱增，因为孩子发现了使父母受制于他的不二法宝，就是利用坏脾气和装可怜来控制他们。

除了以上的种种弊端，最关键的问题是孩子丧失了父母对他们最深沉的爱：在“独裁者”家庭中，父母的爱是有条件的，孩子必须完成父母的要求才能得到他们的爱；而在“投降者”家庭中，父母的爱是廉价的，因为孩子无须付出任何努力就能随便霸占家人的时间和精力，所以他们对自己得到的永远不满足。

为什么父母无法应对孩子的哭喊和脾气？为什么在遇到冲突的时候，父母总是在强硬与让步中徘徊？为什么父母在管教孩子之后会感到焦虑和内疚？这些根源就在于父母没有建立坚定的教育信念，因而对自己的教育方法缺乏信心。

家庭不是战场，父母与孩子也不是作战的双方，因此不能用两极化的思维来看待问题，也不能把父母与孩子之间的分歧看作是“最后只能听谁的”这样一道单项选择题。亲子关系靠双方共同构建，父母与孩子是家庭这个共同体里不可分割的两个方面，二者利益与目标是一致的；在家庭条件允许、不损害家庭及家庭成员利益的情况下，父母应该满足孩子正当的自由发展的需要。这里面蕴含着下面三层意思。

第一层，家庭是一个统一的整体，孩子也是家庭中的一分子，他们在享受家庭温暖的同时也要分担家庭的义务。父母不要把孩子视为家中的“太上皇”，让孩子在家中可以颐指气使地要求这个、不满那个，而要教导孩子爱护家庭、关爱亲人，并珍惜父母的劳动与付出。我们反复强调平等，不仅仅指的是抬高孩子的地位使他们获得更多的权利，还应该包括增强孩子的责任感和归属感，使他们意识到“我们在一起”的完整内涵。

第二层，作为长辈和监护人，父母有责任对孩子的成长进行引导，并保护孩子不受侵害。因此，父母要对哪些事可以做、哪些事不能做予以区分，要在家庭中明确某些限定，要对危害到家庭幸福、影响到家庭成员健康、侵害家庭利益，以及被法律、道德、社会民俗所禁止的行为做出限制，要规范孩子的言行。如果孩子逾越了界限，父母就要坚决制止。这一过程也是价值传递的过程，孩子会从中学到如何衡量事物的价值和判断事物的标准。

第三层，每个孩子都是独一无二的存在，父母要保护及推动孩子精神的自由发展。所以，适合父母的，未必适合孩子；孩子所要求的，必然有其存在的道理。意识到这一点，父母就会对孩子提出的各种要求从容应对，并能够从更多角度、设身处地地站在孩子的立场来考量，而不会想当然地认为是无理取闹。

美国教育家戴安娜·鲍姆林德曾经提出了一个抚养儿童的典型的家庭教养方式学说。她把家长分为四种类型：第一种是权威型家长，这类家长重视孩子的个性和想法，能够尊重孩子的意见和观点，给予孩子热情的回应，但也会对孩子施加某些明确的要求和限制，赏罚分明，他们对自己的教育充满信心，在关爱孩子的前提下能够坚持既定的标准；第二种是专制型家长，这类家长非常重视控制和服从，要求孩子按照既定的目标去发展，经常给予孩子指导和监管，当孩子违背行为准则的时候，他们会非常愤怒并施以严厉的惩罚，对于孩子自身的愿望和需求却较为忽视；第三种是放任型家长，这类家长对孩子非常关爱但很少对孩子提出要求，让孩子自己管理自己的活动，对于孩子违反规则的行为也能够欣然接受；第四种是忽视型家长，他们对孩子既没有情感的关爱也没有行为的约束，与孩子交流很少。鲍姆林德的家庭教养方式学说影响了很多研究者，大量的研究表明，权威型的家庭教养方式是四种类型中最具有优越性的，这种教养方式下养育的孩子安全感高、独立性强、善于自我控制和解决问题，并具有较高的自尊心、自

信心和协作力。权威型家长的教养风格与我们这里提到的三个层次内容相仿，都是强调了爱与理性的力量。

在父母与孩子的关系中，双方的平等建立在相互关爱、相互扶持的基础上，父母既无须担心骄纵了孩子，又无须担心孩子受到宠溺。只要坚持正确的立场，尊重孩子参与决策的权利，总是能想出很多解决问题的办法来的。如果解决方案能够真正使父母和孩子从内心里接受，双方之前的分歧不仅不会成为阻碍，甚至还会促进亲子关系的协调发展。每位父母都要相信：你没有错，孩子也没有错，真正的错误在于简单粗暴或软弱无力的教育理念。

心理小贴士

父母与孩子的情感关系是顺利开展教养过程的基础。无论是父母还是孩子，任何单方面的操控，都无法使教育真正落地生根。美好的结果来自美好的关系：一方面，严格的规范和明确的界限有利于孩子的成长，使他们从中学习到价值、道德和优秀的品行；另一方面，父母欣赏和支持的态度也会告诉孩子：“我爱你，我在这里，我愿意陪着你寻找快乐和意义。”和善与坚定并举，是父母与孩子相处的应有之道。

延迟满足的愿望，是迟到的幸福

✿孩子想要什么，是从他的内心里生发出来的，并没有所谓的对与错，也不会因为父母的拒绝而消失，但是该不该在此刻得到满足则是另一回事。✿

培培今年六岁，活泼有趣，热情大方，但却是一个身体肥胖的女孩。培培从小就很能吃，跟她同龄的小孩都没有她的饭量大。开始的时候，家人认为孩子吃得多是优点，于是使劲儿给培培买各种各样好吃的东西：蛋糕、面包、巧克力、冰激凌……只要是培培爱吃的，就让她一次吃个够。培培越长越胖，小肚子变得圆滚滚的，衣服也不好买了。因为肥胖，培培不爱运动，她只要一跑起来就累得上气不接下气，体育运动类的活动都不愿意参加。这时家人才着急起来，开始严格控制培培的饮食，家里再也不买热量高的食物了，总要求培培吃水果、蔬菜。现在，因为吃东西的问题，培培常常与父母发生争执，这不，培培又在气恼地叫道：“我就知道你们不给我吃！我说说怎么了？我就是想吃！”

培培的父母也非常生气。按照他们的理解，既然孩子懂得道理，知道大人不会满足她的愿望，那还说什么呢？还有争辩的必要吗？直接毙掉这个想法就好了呀！可是孩子不吃这一套，孩子有孩子的思维方式，他们固执地认为，“你不答应我们，我们也得说，因为我们就是这么想的！”

这样看来，并不是孩子的世界里的套路有多深，而是在于成年人和孩子之间存在着理解上的困难。成年人的逻辑在于“实用”，考虑的是一件事对自己有什么意义，有用的才会去做，没用的就不去白费力气；而孩子的逻辑在于“感受”，我感觉到什么、我在意什么、我的愿望是什么……这些才是他们所关注的，并不会因为被成年人否定而湮没。

当然，我这样说并不是要父母时刻满足孩子各种稀奇古怪和不近情理的愿望，而是当孩子表达出这样或者那样的愿望时，父母能够有所了解。孩子想要什么，是从他的内心里生发出来的，并没有所谓的对与错，也不会因为父母的拒绝而消失，但该不该在此刻得到满足则是另一回事。

当孩子向我们提出要求的时候，父母该怎么回应呢？答案无非有三种：第一种是即刻满足；第二种是拒绝满足；第三种是延迟满足。对于前两种回应，父母都不会感到陌生，因为父母会根据自己的理性判断来掌握分寸，并为孩子制定基本的行为准则。但对于第三种，很多父母就不太清楚了，既然可以满足的事情，为什么还要延迟呢？其实，这里面蕴含着教育的智慧。

20 世纪 60 年代，美国斯坦福大学心理学教授沃尔特·米歇尔曾进行过一个著名的“延迟满足”实验，也叫“糖果实验”，内容是这样的：在一个只有一张桌子和一把椅子的小房间里，研究者在桌子上的托盘里放一些孩子爱吃的东西——棉花糖、曲奇或是饼干棒。然后，研究者找来一些 5 岁左右的幼儿，让他们每个人单独待在房间里。研究者先与孩子玩一会儿游戏使他足够放松，之后就告诉孩子自己因为一些事情要离开一段时间，如果他们想要吃桌子上的糖果，就敲响桌子上的铃，研究人员听到铃声会马上返回。但是，如果他们能等到研究者回来，他们就可以再得到一颗糖果作为奖励。结果，大多数的孩子坚持不到 3 分钟就放弃了，只有大约 1/3 的孩子成功控制了自己对糖果的欲望，他们等到研究人员回来并得到了兑现的奖励。研究显示，

不同的孩子对于诱惑的抵御能力是不一样的，自我控制能力强的孩子可以运用各种办法来帮助自己抵制吃掉眼前糖果的欲望，这些办法包括捂住眼睛不去看糖果、假装变魔术消遣时间、转过身或者玩辫子或者唱歌等，基本上都是通过转移自己的注意力从而忍耐令人煎熬的等待时间。而以上这些还远远不是米歇尔实验广受关注的原因，真正的原因在于后面，米歇尔跟踪调查了当年参与实验的六百多个孩子，最终发现这些孩子长大成年后，与那些没有克制住欲望吃掉糖果的孩子相比，成功等到研究者回来而得到奖励的孩子不管在学业成绩、人际交往还是社会适应方面都取得了更好的成就、得到了更好的评价。因此，在米歇尔看来，糖果实验对参加者的未来有很强的预测性，即“他得到的，不仅仅是棉花糖”。

米歇尔的实验在社会上引起了广泛的轰动，父母们不断反思自己在家庭教育中是否疏漏了对孩子意志品质的培养。他们发现，自己的孩子因为贪吃而肥胖、因为边看电视边写作业而效率低下、因为不能忍受辛苦练习而荒废了良好的运动天赋……那么，父母在生活中又该怎样培养孩子的意志力呢？

首先，父母对孩子提出的不合理要求不要生硬地否定，而是报以尊重的态度来接纳。假如孩子在放学的路上想要吃一块美味的奶油蛋糕，父母可以说：“嗯，蛋糕确实挺诱人的，但是，现在还不到吃蛋糕的时候，不然你的减肥计划就要泡汤了，等我们达成目标的时候再来买块蛋糕好好庆祝一下怎么样？”其次，父母可以与孩子一起畅想美好愿望达成时那个美好时刻，用鲜活的画面来激励孩子坚持行动。因为无法感受到现实奖赏的刺激，孩子容易淡化远景目标的价值，父母通过想象的方式就能够调动起孩子的情绪，帮助孩子建立起强化机制。再次，不纠缠于眼前的问题，父母应当有意识地把孩子的注意力引向其他有意义的方面，帮助孩子躲开内心“及时享乐”的本能，比如跟孩子聊聊发生在学校里的人和事、让孩子做一些简单的家务劳

动等。

还有一种延迟满足的方法叫作“代币制”，同样适用于对儿童意志品质的培养。代币制在幼儿园里施行得比较普遍，主要内容是：老师根据儿童的表现给予某种奖励，比如小红花、小奖贴之类的小物件，然后儿童把所得的奖励积累起来，以换取他们想要的更大的奖励。家庭中同样可以运用代币制来帮助孩子建立起某种好习惯，比如自觉写作业积攒5个奖贴后可以买一本喜欢的图书、每天定时定量吃水果积攒10个奖贴后可以去一次水上乐园……只要父母肯用心，总会想出许多对孩子有吸引力的“诱饵”来鼓励孩子坚持好习惯、抵御身边的诱惑。这些看起来很平常的举动对于孩子的发展却是非常有益的，既能使孩子学会忍耐痛苦、坚持进行辛苦的学习或者劳动，又能使孩子树立起对未来取得胜利的信心，有助于孩子塑造良好的性格和取得更大的成就。

从对抗到合作，从冲突到友好，一个简单的办法就成功化解了难题。其中的关键，就在于父母把孩子看作是一个独立的个体还是一个让人伤脑筋的麻烦制造者，前者会让父母认真考虑并想方设法与孩子取得合作，而后者却会让父母心生烦厌从而拒绝哪怕是合理的请求。当孩子提出某个要求的时候，其实是考验父母教育智慧的时候，不管父母选择满足、拒绝还是延迟满足，都会给孩子带来不一样的内心感受和思想认识。想要达到双赢的局面，请先收回自己的偏狭和成见，试一试从肯定孩子的愿望开始，用延迟满足的方式，来收获迟到的幸福。

心理小贴士

孩子的固有天性和深层次需要是他们生而为人前提。

父母首先要接纳孩子的需要，才能进一步帮助孩子处理好自我需要与行为之间的关系。对于长远目标来说，眼前的诱惑

和感官刺激更能促使孩子屈从及时行乐的本性。培养意志力方法的核心思想很简单，就是把长远目标拆分成当前的一个个子目标，并且用及时奖励的方式去强化当下的行为，同时巩固每次的行为效果。在家里，父母可以运用“代币制”的方法促使孩子养成积累小成果来换取大成果的理念，以提升孩子内在的自控力。

当孩子见什么要什么，你该怎么办

✿花钱不在于多少，在于孩子是否能够从生活实践中体味得失有道，并学会管物理财，这就是最朴素的财商教育。✿

帶孩子在小区花园里玩，看到了这一幕：

一群小男孩在玩玩具。其中一个男孩忽然跑向了妈妈，向妈妈说道：“妈，你再给我买一个‘绝地雄狮’吧，看，就是这样的。”说完用手指向另一个男孩手里的玩具。妈妈厉声说道：“买什么买，都买了几个了？这不看起来都差不多吗？不买了！”男孩继续恳求，妈妈态度也很坚决，一边坚定地回答“不买了”，一边扭过身来向另一位妈妈不停地抱怨：“你说这孩子啊，要起玩具来没完没了，像这个什么‘飞车’啊‘坦克’啊就买了好几款了，可每次买回来就玩一天，顶多一天！然后就不稀罕，扔在一旁不玩了，下次继续缠着我买新的。这个月光买玩具我就花了好几百，你说说，这孩子该怎么管？”另一位妈妈看来也有同样的苦恼，她附和着说：“就是啊，我家的闺女也是一样，看动画片的时候，电视里播什么广告，她就要什么，其实那些类似的东西都买过，只不过她看着广告好看，就非让我买。我要是不买的话，她就委屈得不行，好像特别可怜似的，我心一软，就又买了。”

看来，许多父母都遇到过这样的问题。孩子到了一定的年龄，不再满足于家长买回家的种种玩具或用品，他们会从电视广告上、宣传

单页上、其他小朋友家里看到更多更新奇的东西，从而有了向父母“要东西”的行为。孩子向父母索要东西，看似是家庭生活中一个司空见惯的现象，然而其背后却蕴含着教育的良机。有些孩子对钱“没概念”，花钱大手大脚，零用钱很快就用光；有些孩子禁不住诱惑，看到什么要什么，家里堆满了玩具、零食仍不满足；有些孩子喜欢攀比，特别在意伙伴们、同学们有什么，别人有的自己也一定要有；有些孩子买东西的时候，便发誓说自己一定好好保管，可一旦买回家就乱扔乱放、不再珍惜……这些行为表现出了孩子对物品的价值、自身的需求和金钱的用途等问题并不了解，这正是父母对孩子进行财商教育的绝佳机会。

一个人想要买什么反映了其内在的价值观，是不是要买下反映了他的消费观，怎样使用金钱则反映了他的金钱观。财商教育就是帮助每个人厘清自己的内在需求，能够正确管理自己的需求，从而更好地掌控财富、创造财富。以上面的故事为例，小男孩央求妈妈为自己买玩具而妈妈不愿意再买了，两个人出现矛盾，这时候就可以从三步着手来化解难题。

首先，听孩子“说”，从“说”中引导孩子增强自我认识，培养孩子良好的表达能力。当孩子想要买新玩具时，父母就要问了：“你为什么要这个玩具呢？”先引导孩子充分表达自己的需求。接下来孩子可能会说“这个好看”“这个很新鲜，我从前没见过”“这个玩具功能很多，你看，可以转动，还可以跳跃”“这个玩具我们班好几个同学都有，我也想跟他们一样”……孩子的理由会有很多种，不管父母认为有没有意义，都不要去评判、去质疑，而要鼓励孩子多表达。孩子表达得越具体越清晰越好，这无形中增强了孩子的自省能力和表达能力，进一步强化了他对于物品的概念和意识，从而使孩子学会从多方面、多角度来阐释自己的观点。

其次，与孩子“辩”，从“辩”中培养孩子独立的思辨能力。孩子讲完了自己的理由，就轮到父母发表意见了。父母把对某个物品的理

性认识讲出来，从“该不该买”的角度来与孩子充分交流：“嗯，这东西确实如你所说，很好看（或者好玩之类等），可是……”这时就把我们的质疑告诉孩子，因为物品质量好坏、价格高低、家里是否已经有了类似款、是否真正适合孩子使用等原因，所以我们存在疑虑。激发孩子与父母进行合理的争辩，从争辩中孩子可以收集到一个物品“正面”和“反面”的信息，明确自己“想要”与真正“需要”之间的关系，从而提升孩子的独立思考能力和对物品的辨别力。

再次，让孩子“做”，从“做”中培养孩子的自我管理能力。东西买下了，但工作还在后面。这个物品买回来了，孩子就要对父母做出“承诺”，自己会怎样使用以保证它不被轻易损坏，以及在多久之内不再买额外的类似物品。“承诺”就像是一种仪式，强化了某种东西对于自己的意义，从而使孩子学会珍惜拥有的东西。在买回家之前，孩子往往会高估一个物品的价值（当然，这一点对于成年人也同样适用），因为它还不属于自己，所以孩子的“占有欲”特别强；而真正买回家后，没有了被抢走或者失去的风险，这个东西就显得不那么宝贵了。这时父母就要提醒和鼓励孩子，想想自己当初坚持要买下它来的时候，它是多么有趣，现在能天天跟它在一起，更要好好地珍惜它了。如果孩子没能做到珍惜和爱护，父母也要严肃地向孩子讲明：“看来你还没有学会珍惜自己所买的东西。东西买来不好好使用就是浪费，浪费生产玩具的人力和物力，浪费爸爸妈妈辛苦劳动挣来的钱。因此，下次再有想买的玩具或者其他东西的时候，就由爸爸妈妈来做决定了。”

对于大一点的孩子来说，当他们有零用钱可以用的时候，父母就要监督好孩子零用钱的使用，这里面有两个限定父母可以参考：第一，每月的零用钱限定在合理的额度。因地域及家庭经济差别，怎样才称为“合理”呢？我的建议是：除满足孩子的日常文具用品和零食开销外，仍有少量结余但不足以购买大件玩具，这就促使孩子学会“攒钱”或称“理财”；第二，父母要定期检查孩子的花销记录，指导孩子“把钱用在刀刃

上”，不买带有安全隐患和质量不合格的物品，不铺张浪费。

然而，在指导孩子使用零用钱的时候，父母要注意到这一点——在一定的范围之内，不参与孩子是否购买或者购买物品具体种类、款式的决定。尽管把零用钱交给孩子了，有些父母仍然会在孩子准备买东西的时候，在一旁指指点点：这个颜色不好看、那个款式有点旧……这其实就是在变相控制孩子，仍然在用无形的指挥棒给孩子画圈圈。我们都知道，孩子想要的就是这种可以自己做主的感觉，当父母喋喋不休时，孩子势必是非常厌烦的。当然，孩子学习使用金钱也是一个慢慢练习的过程，一开始拿捏得不太准确、花些冤枉钱也是可以理解的事情，让孩子自己去发现远比父母提醒对孩子来说更好接受，也更有意义。

我也曾从自己的经历中得到启发。一天早晨，在送女儿去幼儿园的路上，女儿看到前面的女孩背着一个漂亮的公主书包，她情不自禁地说：“她的书包真好看！妈妈，我也想买一个。”因为女儿的书包刚买了不久，我并不准备再给她买一个新的，但我不能就这样生硬地否定了她对美好事物的渴望，于是配合地赞叹道：“真的是很漂亮啊！苏菲亚公主穿的这件紫色礼服太好看了！”尽管我没有直接回应买还是不买，但我的回答明显勾起了女儿的联想，紧接着她就与我讨论起书包来，从书包上印的图案到书包上挂的挂坠、再到书包能装下多少东西，我们一股脑儿谈了个遍。大概是因为我们聊得很好，女儿也知道自己的书包不需要换成新的，所以并没有坚持非得要我买下来。最后，我们共同约定，等到女儿上小学一年级的时候，就给她买一个她最喜欢的印着公主图案的书包，并且强调由她负责整理书包，她每天可以像小公主一样神采飞扬地上学去……

曾经看到一个孩子在作文中写道：“我真想长大啊，长大了就能挣钱了，然后自己买东西，买我自己想要的东西。”没有孩子天生就是胡搅蛮缠、泼皮耍赖的，当他们向父母索要东西的时候，无非表达了两

种情感：一种是对美好事物的憧憬，一种是对自主选择的渴求。所以，父母完全可以把决策权归还给孩子，陪伴他们欣赏美的东西，让他们自己来决定零用钱如何使用。取消与孩子的权利抗衡，也就解除了孩子对父母的纠缠与抗拒，也为孩子自身学习管物理财和享受生活创造了条件。花钱不在于多少，在于孩子是否能够从生活实践中体味得失有道，并学会管物理财，这就是最朴素的财商教育。

心理小贴士

孩子向父母索要东西的时候，恰恰是父母对孩子进行财商教育的时机。无论最终买或者没买，父母都要借这个机会向孩子传达出健康理性的消费理念。通过说、辩、做三个环节，让孩子慢慢厘清自己的真实想法与实际需要，避免从众心理、攀比心理和冲动心理从中作祟，也让孩子理解物品多个方面的属性、用途及使用方式，珍惜自己所拥有的东西，尊重父母的劳动成果，培养管物理财的生活技能。

家里的规矩是给谁定的

✂️ 约束是为了更大的自由。立规矩不是目的，让孩子养成规则意识才是目的。✂️

隔壁的小虎到乐乐家去玩，两个孩子在玩具架前一会儿钓鱼、一会儿插拼图，玩得不亦乐乎。乐乐妈见孩子们玩得起劲儿，就起身去厨房做饭了。过了一小会儿回来一看，哎呀，这屋子简直要炸锅了，图书摆得哪里都是、玩具散落一地……更可气的是两个孩子竟然上床搭起了小火车，把床也弄得乱糟糟的，白净整洁的床单上被孩子们踩了好几个鞋印。乐乐妈平素是个十分注重卫生的人，一看这个阵势，气就不打一处来，但碍于面子没有发作，只能无奈在一旁冷眼观看。这时恰巧小虎的妈妈也来接孩子了，看到孩子们在床上游戏，马上呵斥小虎下来，一个劲儿地批评孩子说：“你这孩子，怎么这么不听话！你看看把阿姨家的床单都弄脏了！”听到小虎妈这样说，乐乐妈反而觉得不好意思了，赶紧打圆场：“没事没事，孩子嘛，想玩就玩会儿啦，反正我家的床单也让乐乐踩脏了。”乐乐妈嘴里说没事，心里却恨得要命，只想着等客人走了，好好教训孩子一顿。

待小虎跟着妈妈回家后，乐乐妈脸色立刻就沉了下来：“乐乐，刚才是怎么回事？难道你不知道不能上床玩儿吗？给你三分钟时间，马上都给我拾掇干净！要不，就别吃饭！”本以为乐乐会承认错误、求妈妈原谅，谁料到孩子却反口说道：“我们玩的时候你不是说没事儿的嘛！这会儿又说我！再说了，床单又不是我一个人弄脏的！”乐

乐妈妈见乐乐不服，更生气了，大声道：“收拾还是不收拾？再问你一遍！”“你都说了没事儿了，现在又来训我，你到底说话算不算话！”“你……”乐乐妈被孩子噎得一时语塞，气呼呼地站在原地，不知道该说什么好。

乐乐妈的境遇，想必很多孩子的家长都遇到过。本来好不容易给孩子立了一套规矩，明确了哪些事能做、哪些事不能做，可是一遇到孩子同其他的小朋友在一起，这些规矩就如同水上的泡沫一般，轻易被孩子们戳破了。而孩子们还对自己的行为“坚信不疑”，在面对爸爸妈妈的质问时，随口就能用大人刚刚说过的“没事儿”“孩子嘛，都是这样”“没关系没关系，随便玩吧”这些话向家长回敬过去。作为爸爸妈妈，这个时候是不是很尴尬？哑巴吃黄连——有苦说不出，本想教育孩子反倒被孩子给“教育”了……

这时候，父母不要生气，咱们先来反思这个问题：为什么孩子会肆意破坏家里的规矩？为什么孩子有理由质问家长？为什么规矩缺少了应有的约束力？

大家知道“没有规矩不成方圆”的道理，几乎所有的家庭都制定了一些规矩，希望借此约束孩子的行为。但是，规矩虽立下了，但落实在实际中，却时好时坏，这些规矩有时形同虚设。从根源上来讲，无非两个方面出了问题，那就是规矩的制定过程和执行过程。

“规矩”这个词的词义，原本是指校正圆形和方形的两种工具，后来比喻某种标准和法度。既然是可以衡量的标准和法度，那么这个“规矩”自身一定要客观准确，它应该建立在对孩子起到正面引导作用的基础上，具备相应的效应范围，不带个人的主观情绪色彩，公正合理，对家长、孩子同样具有约束力，这样才会真正地起到准绳的作用。所以，制定规矩，至少要满足以下三个条件。

第一个条件，规矩的制定应该客观慎重。订立规矩的目的绝不仅

仅是规范孩子的言行，更重要的是借外在的约束使孩子学会区分是非正误，以明确做人做事的道理，然后在外在约束的基础上慢慢过渡到自我约束。因此，规矩不是帮家长摆脱麻烦的，而是帮孩子建立自我约束力的。有些家长在制定规矩时，首先想到的是让孩子听话，不犯错、不出格，如果根据自己的喜好和脾气随口一说，这就为以后规矩的执行留下隐患。

比如孩子看动画片时间久了，家长怕损害视力，便立下规矩“以后不准再看动画片”，结果家长追剧的时候孩子仍然跟着看。或者过了几天，家长的气消了，觉得孩子挺可怜的，又主动放开了限制而允许孩子看动画片。这样就使规矩以后难以执行。

第二个条件，规矩应该简单易懂，容易操作，且符合孩子的年龄阶段和心理特征。比如对于年龄幼小的孩子来说，规矩主要是作息习惯、卫生习惯、饮食习惯等，而对于大一些的孩子，他们的自主性有所增强，规矩就要减少日常行为的约束，而侧重于指引目标和方向、培养某些优秀品质，并且围绕学习习惯、生活方式来展开。规矩的内容要尽量通俗、简单，使孩子便于理解和遵守。

对于小学高年级的孩子，晚上的睡觉时间就不能刻板固定在某一时间，建议家长可以给孩子一些娱乐时间去自由支配，但是要让孩子保证：先完成作业再去玩，且在某一个时间段内必须睡觉。

第三个条件，家长要有维护规矩的强烈意识，认真坚定地执行规矩。当孩子不小心越界的时候，家长要及时提醒孩子、约束孩子，不能因好面子、图省事等原因随意破坏规矩。在家要求的规矩，在外也是一样；今天要求的规矩，明天也是一样；在自己家怎么做，去了小朋友家也要怎么做。如果在家一套、在外一套，必然会大大削弱规矩的权威性而使得孩子想要不断试探底线来挑战规则。就像本文中所讲的案例，家长当时纵容孩子任性玩耍，过后却又名正言顺地搬出规矩来教训孩子，殊不知在大人对“越界”无动于衷的时候，孩子也早已不

再把它当回事儿了。

其实，相对于制定规矩来说，规矩的执行过程往往更考验父母的能力。现实生活总是充满许多未知和不确定的因素，很多时候要面对有些特别的人和事，父母就会想到“该不该通融一下呢？”按理说，执行规矩也没错，但联系到当下仿佛就觉得自己有点不近人情。这正是父母教养思想中的一大软肋，关照了太多的情感却背弃了重要的原则，这样不利于对孩子行为的监管和品格的塑造。

为什么在旁人在场的情况下，家长会心存顾虑呢？我想在很大程度上是源于家长对建立规矩的错误理解。家长误以为规矩就是戒尺，在孩子做错的时候打两下，好让他下次吸取教训。而在有旁人在场的时候，很明显，是不能用戒尺“打人”的。时下更有许多人倡议：废除规矩，“让孩子自由成长”。我非常反对这种观点，规矩不是什么洪水猛兽，也不是对孩子权利的侵犯和否定。相反，合适的规矩可以帮助孩子控制自身的欲望，并将其以合乎情理的方式表达出来，约束是为了更多的自由。立规矩不是目的，让孩子养成规则意识才是目的。

父母对规矩的认真执行，会为孩子树立良好的行为榜样，在无形中教导孩子形成正直、守信等优秀的人格品质，并增强孩子对待诱惑的自我约束和自我修正的能力。规矩与亲情不是相互矛盾的，反而是相得益彰、珠联璧合的。

心理小贴士

合适的规矩对于孩子的健康成长非常重要。就像人的身体需要盐和糖的道理一样，孩子的行为不仅需要肯定和支持，同样需要约束和限制。在充分考虑家庭情况的基础上，父母应客观审慎地为孩子制定某些行为准则，帮助孩子建立规则意识。同时，父母要坚定执行这些准则，为孩子做好行为的表率。只有从内心里真正接受建立规矩的意义，父母才能跨越情感的羁绊而对自己的教育坚定信心。

你是个“公正”的妈妈吗

✿ 不要期待用一个模具式的方式表达自己对孩子们不偏不倚、公正无私的爱，没有绝对的公平，只有相对的合理。用每个孩子能够接受、乐于接受的方式去对待他们，给予每个孩子唯一的、特别的爱，才会成就一个幸福美满的家庭。✿

让我们先来看看莉莉和沫沫的故事。

漂亮妈妈陪两个女儿读绘本书。大女儿莉莉从书架上挑选了一本自己喜爱的书，要妈妈讲给自己听，妈妈爽快地答应了。可是还没讲几句，小女儿沫沫也拿出了自己的一个画册，争着要妈妈先给自己讲。这时妈妈有点为难了，接着给莉莉讲呢，沫沫就会闹个不停，毕竟刚一岁半的她可不管什么先来后到，肯定会大哭大叫；可是要先给沫沫讲呢，又怕伤了莉莉的心。犹豫再三，她决定照顾小的，先给沫沫讲，但为了补偿莉莉，她答应莉莉一会儿可以多给她讲几个故事。莉莉本来不情愿被打断，现在只好无聊地在一边随意玩着玩具。可是在沫沫的故事讲完之后，莉莉的故事刚讲了一半，妈妈接到一个紧急电话，然后就急匆匆地打开计算机准备工作了。莉莉非常生气，大喊着：“这不公平！你说过给我讲好几个故事的！说话不算话，我讨厌你！”妈妈既着急又懊恼，她为自己没有兑现承诺而感到非常内疚，觉得自己对女儿很亏欠，于是破例给莉莉拿了一块巧克力吃。即便如此，莉莉仍然不高兴。

我国“二孩儿政策”放开后，越来越多的家庭拥有了两个可爱的宝宝。但随之也带来了问题，有些妈妈发现，无论自己怎么努力，都难以协调好两个孩子的关系，让他们同时满意，有时是其中一个不开心，有时则是两个都觉得受了委屈，他们总是嘟囔着“妈妈偏心”，这可让绞尽脑汁要平等对待孩子们的妈妈委屈极了。

一般情况下，在第二个孩子出生的头两年，妈妈的精力基本上都偏重于照顾刚出生的小宝宝，对第一个孩子的关注度会下降。有些人为了弥补自己的照顾不周，就会对第一个孩子更加宽纵，用额外的好处来填补对其的冷落。可是事与愿违，孩子们并不买账。有时甚至南辕北辙，起到了相反的作用。因为孩子们都是很敏感的，他们能够从妈妈的眼神和态度里解读出：“妈妈对不起我，所以她才会给我更多”。这一“欠”一“补”，就把母子俩的关系定位在一个永远不能平衡的天平上。

当两个孩子都长大了一些、对自己和外界有了一定程度的认知之后，妈妈与他们的互动就显得更为微妙。比如有的妈妈不想让孩子们认为自己偏心，在一切事务上都力求一视同仁——不管是玩具、用品还是相处的时间、花费的金钱等，妈妈都力图做到不偏不倚。妈妈从心底里一样疼爱两个孩子，所以她希望能够把自己的感受正确传递给孩子。可是实际的效果呢？孩子从妈妈一丝不苟的表情和刻板的家庭氛围中感受到的，是另一个孩子给自己带来的无处不在的影响和干扰，这反而促使他们强化了竞争意识，无论做什么事他们都要相互比一比、量一量，生怕自己吃亏了，最后两个人反而都觉得自己得到的比对方少。

实际上，父母对孩子们的爱可以是同等纯粹的，而与每个孩子的相处却不可能是完全均等、一模一样的。孩子们的性情不同、出生的顺序差异本来就注定了他们是不同的人，因而也需要不同的成长道路和个性化的教养方式。对于家中的第一个孩子来说，弟弟、妹妹的到

来也许并不让他感到开心，他会体会到暂时的失落，但这是作为长子、长女所必须面对的一个阶段，顺利度过这个阶段之后，他会发现小宝宝的到来也不全是坏事，他同时也收获了一个很好的伙伴和更多的亲情。再生育一个孩子并不是父母的错，父母并不需要为此感到内疚。

比补偿第一个孩子更好的做法是帮助他慢慢适应新家庭成员的加入，这个过程对于一些家庭来说也许很快，而对于另一些家庭来说可能会很慢、很煎熬。其中一个关键点，就在于父母的心态如何。如果父母能做到足够真诚、热情，欢迎新宝宝的到来，并且悉心营造家庭中欢快、温暖的氛围，第一个孩子就会在多姿多彩的生活中感受到成长的快乐和烦恼，也会慢慢接受家庭的变化，并且去找到适合自己的位置。许多妈妈曾经传授给我她们面对大小孩子的经验，我在这里分享给大家吧！

1. 开心地照顾小婴儿，不嫌弃他们把床单弄脏了或者吵得大家睡不好，甚至可以幽默地展示出他们的“超级作品”，为家庭营造轻松快乐的良好氛围；

2. 让大孩子参与到照顾小宝宝的过程中，并且肯定他的功劳，使大孩子发现，自己竟然这么厉害、这么富有爱心；

3. 每天不管多忙多累，抽出十几分钟与大孩子单独相处，坐下来聊聊天或者一起吃点心，问问他今天过得开不开心，遇到了什么麻烦没有，在有限的陪伴时间里，让孩子能安心地与你交流；

4. 待小宝宝长大一些，带着孩子们一起出去郊游或者散步，体验全家欢聚的快乐；

5. 鼓励孩子们之间支持和分享的行为，及时肯定大孩子对小孩子的包容和爱护；

6. 为孩子们建立规范和界限，划定每个孩子所拥有的“势力范围”，比如一个整理箱或者抽屉，可以存放自己的东西，这是个人的私属领地，自己负责保管，别人无权动用；

7. 提前想好或安排可替代的活动，当原计划因小宝宝而不能实现的时候，灵活机动地引导孩子们开展其他的活动或游戏……

其实，孩子们的出生顺序，既包含了对他们的一些要求和限制，同时也赋予了他们某些机会。孩子们的“责”“权”“利”与他们的年龄层次和出生顺序相关，大孩子有大孩子的好处，小孩子也有小孩子的优势。比如大孩子有看电视、吃冰激凌、喝冷饮的权利，而小孩子往往不被允许做这些事情；大孩子可以背着书包去学校，小孩子只能留在家；大孩子可以随意挑选自己喜爱的玩具，小孩子只能玩家人指定的没有安全隐患的玩具；大孩子可以跟父母商量周末去哪里玩，小孩子不会发表明确的意见；大孩子可以指挥小孩子做这做那，而小孩子只能听哥哥姐姐的安排……而另一些时候，小孩子就需要占用父母更多的时间来看管照顾，大孩子必须学会自己玩；小孩子闹脾气不讲理时，大孩子也要学着哄哄他。从个体健康成长的角度来说，多个孩子的家庭，不仅增添了更多的生气和活力，使兄弟姐妹有所陪伴和依靠，还会帮助孩子们形成关心他人、和睦相处、合作共事、相互学习等多种美好的心理品质，这对每一个孩子的成长都有益处。

除了出生顺序的差异以外，每个孩子自身的气质性情也不相同，这就造成了父母教养方法应该是有所侧重的。有的孩子对依恋的感受很在意，总喜欢围在妈妈身边，即使不做什么也很开心，对于这样的孩子，父母就要给他们更多的肯定，减少批评和责问，同时想办法鼓励他们大胆尝试新的事物，结交新的朋友，找到新的乐趣；有的孩子精力充沛，喜好向外探险，对未知的东西跃跃欲试，总是会出人意料地惹出一点麻烦，这样的孩子父母就要强化他们的规则意识，为他们做出明确、严格的限定，以保证他们能够获得真正的自由并健康地发展。差异化的教导方式并不是厚此薄彼，而是根据每个人的特点因材施教。

世界不是理想的桃花源，现实的生活就是要人承担一些责任、忍受一些失望，但正是通过对美好生活的向往和追求才使得人们更为珍

惜现在的生活。没有两个孩子是完全一样的，所以，不要期待用一个模具式的方式表达自己对孩子们的不偏不倚、公正无私的爱，没有绝对的公平，只有相对的合理。用每个孩子能够接受、乐于接受的方式去对待他们，给予每个孩子唯一的、特别的爱，才会成就一个幸福美满的家庭。

心理小贴士

父母不必为第二个孩子出生后对第一个孩子造成的影响感到愧疚。出生顺序包含了生活赐予每个孩子成长所应得的礼物，包括责任感、同理心、合作意识、竞争意识和独特的顺序优势。父母可以根据家庭的实际情况来调整对于多个孩子的照顾及教养方式，运用某些技巧也会帮助孩子们更加了解和热爱自己的家庭。建议父母不妨试试下面的技巧：轻松地处理家务问题、鼓励孩子们相互照顾和分享、组织全家一起参加活动或聚会、给予每个孩子自由的时间和空间等。

还在做家里的大法官吗？你已经被这个差事给陷害了

✧父母以不变应万变，相信孩子们具有天生的趋利避害的本能和解决问题的办法，就会让自己不再陷入矛盾的旋涡，用关怀、友善、智慧和坚定给孩子们最大的成长空间。✧

六岁的蒙蒙与三岁的潇潇在房间画画。蒙蒙画了一个海底世界，认真地在给珊瑚礁涂颜色。潇潇在纸上胡乱涂画着，过了一小会儿，觉得没意思了，于是走到哥哥身边，拿起彩笔就画在了哥哥的画上。哥哥大吼一声：“你干什么！”说着，一把揪起了妹妹的胳膊。潇潇“哇”的一声大哭起来，一边哭一边到处找妈妈，当妈妈从厨房里跑出来时，只见潇潇的胳膊上红了一大块，顿时心疼地抱起女儿，潇潇满脸委屈地喊“哥哥打我！”妈妈一脸怒气指向蒙蒙：“有你这么当哥哥的吗？把妹妹的胳膊拧成这样？！”蒙蒙也不干了，大声喊道：“是她先在我的画上乱涂的！”“那也不能打妹妹！她给你涂坏了你就不能重新画一张？还当哥哥呢，没一点儿样子！把笔都收起来！谁也不许画画了！”

在有两个或者两个以上孩子的家里，孩子们之间的争执可谓是家常便饭。一个打了另一个，挨打的那个马上就跑去向大人告状，这几乎成了妈妈们最头疼的难题。难就难在，孩子们都觉得受了委屈，都要求得到公正的“裁决”，但是妈妈并没有裁决的办法——她既没有看到事情发生的全部经过，也无法清晰地划分每个人的责任，从而不能

做出有效合理的判断。最后，有的妈妈采取了“连坐战术”，两边各打一巴掌，做出让所有人都郁闷的决定——“把电视关了、谁也别看”“取消你们的游戏时间”“谁也不准出门去玩了”……鉴于这样做有可能“滥杀无辜”，一些妈妈转而采取了“扶危救困”的办法，袒护看起来受到伤害严重的那一个，因为她们认为“不管出于什么原因，强的也不能欺负弱的”，只要超越了这个界限，就要受到惩罚。

上面两种看似合理的做法，确实妥当吗？我们来分析以下三个问题。

其一，孩子们的冲突，父母该管吗？

有些父母觉得这个问题莫名其妙。“该管吗？这还用问！肯定得管啊！你不管他们还不得吵翻了天！”

看过《孩子：挑战》这本书的人，也许还记得里面反反复复出现的一句话：孩子的行为都是有目的的。我很赞同这个说法。孩子的年龄虽小，但并不意味着他对自己的行为没有意识。一个月大的婴儿就会对大人的逗弄露出微笑，十个月大的婴儿就会把掉下的毛巾重新放回到妈妈的脸上、然后哈哈大笑。实际上，从很小的时候开始，孩子就知道自己与周围的世界是联结在一起的，并且知道自己想要什么进而怎样去达到（即便他们的某些想法是幼稚的）。

在上面的故事中，潇潇画图画感到了无聊，于是跑到哥哥身边拿起笔去描画，对于三岁的孩子来说，她绝对知道哥哥此时正在用心画画不想被打扰，而她却用这样的方式来激起哥哥的反抗，从而成功地让气氛发生了改变，屋子里一下子不沉闷了，她达到了自己的目的。同时，哥哥动武又使得妈妈保护自己、呵斥哥哥，潇潇从而获得了妈妈的关注与疼惜。虽然付出了一点代价，但是此时的状况却是潇潇所期待的。不然，哥哥根本就不在意图画被弄坏、妈妈一点也不在乎兄妹俩的争执，潇潇还得想出别的办法来让自己兴奋且不再无聊。

并不是所有的冲突都是孩子们之间自然产生的，某个孩子时不时

地会“制造出”一点麻烦，让家里变得混乱，并让自己得到点儿好处。父母如果明白了这一点，就会有意识地去分辨，从而做出“不闻不问”的决定。大人不介入战争，孩子们很快就会偃旗息鼓——毕竟，费力吵架而又得不到好处，真是一个不讨喜的活儿。

那么，哪些情况可能是人为制造的呢？第一个线索，看孩子的行为是否符合常理。孩子应该懂得的道理却没有遵从，或者他应该知道的常识而又去违反，这都是在故意做给别人看。潇潇去打扰哥哥，必然知道哥哥不会放过她，可她仍然这么做了，仿佛在说“别画画了，我太闷了，跟我闹会儿”。第二个线索，孩子通常会很快地向父母告状。如果两个孩子只是单纯地为了看到自己喜欢的节目或者玩喜欢的玩具，他们的注意力会集中在具体事情的争执上，而不是要争得父母的支持。起了冲突不急着解决问题，而是忙着打小报告，明显是在喊话：“我被欺负了，妈妈要替我做主！”

在有意招惹的争斗中，小的孩子占据绝大多数——显而易见，大孩子对弟弟妹妹没有那么大的兴趣，他们更愿意跟自己的同龄人一起玩，而小孩子则对哥哥姐姐有特殊的兴趣。他们要么揪姐姐的头发，要么扔哥哥的玩具，要么故意不让哥哥姐姐好好睡觉……哥哥姐姐被烦得不行，决定给他们一点颜色看看，但往往就是这唯一的反击，还成了弟弟妹妹被袒护的证据。

其二，父母看到小孩子受伤，必然要站在他这一边吗？

不做理论的推测，我们现在关注大孩子的感受。如果你不带着任何心理预设和感情偏好，你就会发现，大孩子感觉很受伤、很难过。哥哥姐姐没有丝毫的恶意，并不是有意要攻击弟弟妹妹，他们这样做仅仅是因为太生气了。本来的不愉快再加上弟弟妹妹抢先告状，更让他感到自己被看作“坏哥哥”“坏姐姐”或“坏孩子”了，怎么能不伤心呢？

凡事有果必有因。父母纵然很心疼小孩子，但更应该想到，这种

状况是完全可以避免的。因此，把伤痕当作是孩子学习与人交往和应对困境理应缴纳的“学费”，未尝不是一个好办法。如果父母不过分关注并做出裁决，而是让孩子们自己处理这件事，那个“始作俑者”必然能够预料到自己会遭到什么样的反击，从而放弃使用这种愚蠢的办法。父母一味地袒护“弱者”，只能让“强者”愤怒，让“弱者”更“弱”，因为他从这种示弱中得到了莫大的好处。

其三，面对孩子们之间的冲突，父母一点责任都没有吗？

看到这里，可能有的父母就要问了：难道我只能眼睁睁地旁观孩子们争斗，却一点事情都不做吗？

如果父母完全不介入，兄弟姐妹间的关系也可能在长期的争斗中形成一种平衡——强的更强、弱的更弱，尽管看起来气氛有所缓和，但这并不是真正的幸福与和谐，而是隐藏在平静外表下的疏离与憎恶。父母的确需要适时适度地介入，而且父母的介入不仅会增强孩子们之间的关系，还会有助于孩子的人格成长和品德养成。

那么，父母应该怎样合理介入呢？首先，不应在孩子争斗中过度介入。如果两个孩子都满怀怒气，无论父母怎么调停，孩子们都不会服气，此刻的他们只相信自己的感受。父母要做的就是掌控住局面，不要让事态继续扩大，同时查看孩子们的伤情，确定是否需要带孩子紧急就医，其他的先不要管。其次，在制止争斗的过程中，父母也要沉着冷静、镇定自若，让孩子们知道这只是他们相处过程中出现的一点问题，没什么大不了的。这样，父母就不容易被孩子们的情感浪涛扑倒，因而能理性地看待问题，同时也给孩子们带来心理的安定感。再次，对孩子们不良观念和行为的教导应该放在“和平时期”进行，找一个孩子心情比较好且愿意配合的时间，借着与孩子聊心事的机会，告诉他某种行为是不可取的，这种行为会给他自己和家人带来伤害，此时孩子才能听得进去。

总之，孩子们争执打闹，本就是家庭寻常事。父母以不变应万变，

相信孩子们具有天生的趋利避害的本能和解决问题的办法，就会让自己不再陷于矛盾的漩涡，用关怀、友善、智慧和坚定给孩子们最大的成长空间。

心理小贴士

孩子们的争执看似简单，却蕴含着不少的小心机。父母不要仅仅从事态表面了解争斗经过，更要用心观察孩子们的情绪反应，非言语信息往往更能够透露孩子们的内心诉求。在确认孩子们没有发生严重肢体冲突的情况下，不介入、不袒护，就会冷却他们想要通过冲突来为自己制造好处的想法，同时避免手足间的猜疑和嫉妒。争斗的过程也是孩子们学习如何相处的过程，适当让他们体验冲突的后果，有利于激发他们对建立友好协作关系的欲求。

你总是对的吗？那么你需要反思了

✿当父母与孩子交流的时候，尤其是当孩子的表现或境遇与自己预期不相符的时候，父母在下判断之前，一定要认真审视自己的思维过程，看看是否运用了歪曲的心理预设从而得出了不靠谱的结论。✿

请先设想以下两种情景。

一、你精心准备了一桌丰盛的饭菜，期待着与家人共享欢乐的时光。这时孩子突然说，他现在没什么胃口，此时你的反应如何？

二、你听说孩子与小伙伴吵架了，起因是小伙伴带来了一个新玩具，可是不愿意与他一起玩，此时你的反应如何？

在这两种情景下，你会怎么说、怎么做呢？

对于第一种情景，你感到很伤心：“孩子根本不知道自己的良苦用心。自己辛辛苦苦地做饭，不就是为了让家人吃得饱、吃得好吗？而他却随随便便就说不吃了，真让人心寒！”

而实际情况呢？是幼儿园今天中午做了一种新菜，非常好吃，小朋友们都吃得特别多，所以孩子回到家也不饿。

对于第二种情景，你感到很生气：“这个小朋友太小气了！连玩具都舍不得跟小伙伴分享，算什么好孩子？”于是你反复叮嘱孩子，以后一定少跟他在一起玩。

而实际情况呢？是那个小朋友本来是打算与孩子在一起玩的，可是他们并不熟，所以对方开始有点扭扭捏捏的。后来孩子有点着急了，

冲那个小朋友嚷嚷，弄得两个人真的没法在一起玩了。

当我们与他人交流的时候，常常会带着自己内在的某种想法和态度去评判当前的情形，并按照自己的逻辑对事物的变化发展推导出结论，这是一种较为固定的思维方式，我把它叫作“心理预设”。心理预设是人们在长期积累而成的知识、经验、习惯和实践的基础上融合而成的，任何人都会有一定程度的心理预设存在。那么，我们通过一个例子通俗地解释心理预设是什么样子的。

父子两人开车游玩，途中发生了车祸，父亲当场身亡，儿子被送往医院急救。当外科主任匆匆忙忙赶到病床前的时候，惊声叫道：“这不是我的儿子吗？”现在，请问，这是怎么回事？

当这个问题发表在网络论坛上的时候，大家的答案可谓是五花八门：有人说，儿子的父亲没有死，死去的不是他亲爸爸；还有人说，外科医生看错了，他儿子跟病人长相一样；甚至有人说，他的父亲完成了穿越，又回到了他身边来救他……各种神探推理剧、家庭伦理剧和恐怖悬疑剧轮番上演。当然，真实的答案很简单，这位外科主任是女性、是小孩子的母亲。

人们之所以对问题的答案产生这么多的猜疑，无非因为大家的潜在假设只有一个——外科医生应该是个男人。如果能够从职业的刻板印象里走出来，那这个问题马上就迎刃而解了。我曾经就这个问题问过六岁的女儿，结果她立刻就说出了答案：“那是他妈妈啊！”当我告诉她在我第一次接触这个问题的时候，也是抱有对“外科”“主任”的刻板印象而想入非非时，女儿嘲笑我说：“你怎么连妈妈都想不到啊？！他是儿子，有爸爸当然也有妈妈啦！”可见，由于孩子们经验少、阅历浅，对于事物没有固定或死板的意识，所以思维没有被束缚住。

内在的心理预设既然基于我们业已形成的价值观和多年积淀起来的经验和习惯，那么必然是非常主观的，对我们来说既有好处又有弊端。好处就是，恰当的心理预设能够帮助人们对未知的事情做出心理

准备，对于消极的事物能够提高我们的防御水平并降低挫折感，增强对现实的适应性。而心理预设的弊端也同样明显，因为我们总是依靠既定的思维方式来加工处理信息，而以往的思维方式一旦发生错误或与现实不符，就会使我们得出“错误”的结论。同时，固化的思维方式还是创造性思维方式的敌人，它把注意力引向狭窄的通道，阻碍我们从新的角度、用新的方法来思考问题，不利于个人的思想更新和层次提升。

父母对孩子同样存在着各种各样的心理预设。比如：“哭泣的孩子不是好孩子”“自己的孩子从不主动惹事”“爷爷奶奶总会溺爱孩子”“只有乖乖听大人的话才算懂事”……这些先入为主的心理预设，常常在某种情景下自动浮现，导致父母无法全面客观地审视、判断当前情况，要么错怪了孩子，要么错怪了他人。且看生活面面观：假如孩子大声哭泣，父母就会非常气恼而严厉责备他；假如孩子与小朋友打架，父母就认定必然是因为别人欺负了他；假如孩子挑食，父母就会怪罪孩子的爷爷奶奶，让他们来承担责任；假如孩子跟父母顶嘴了，父母就会训斥孩子不懂事不孝顺……

因此，当父母与孩子交流的时候，尤其是当孩子的表现或境遇与自己预期不相符的时候，父母在下判断之前，一定要认真审视自己的思维过程，看看是否运用了歪曲的心理预设从而得出了不靠谱的结论。尤其对那些评判性、价值性的预设，更要谨慎再谨慎。评判性的预设会让我们在事情发生之前就已经站在所谓的道德制高点上，戴上有色眼镜去观察别人，因此很难谦逊、平和地了解事情原委，容易根据自己的喜恶轻易得出结论。当我们对某些事物本来就抱有偏见时，更容易进行误判，比如有些人认为“富二代的孩子就比较娇气”，抱着这种思想的父母在与家庭经济条件好的孩子相处中就会“看到”对方娇气的表现，因为人们总是会无意识地寻找能够证明自己观念的证据。

如何才能避免心中的不良预设影响我们对事物的判断呢？父母要

形成自我反省的好习惯，经常检视自己的思想，不要让过多的“规则”占据自己的大脑。自我检视的过程，就是站在第三方立场上重新审视自己的过程，罗列出以下的问题，父母可以扪心自问或者进行自我辩论，以实现自我检视。

事实果真如此吗？有哪些方面容易被忽略？我是否考虑了相反的情形？

我所认为的因果关系必然存在吗？导致问题出现的原因中，还有哪些人、事、物是我尚未考虑的因素？

我的思想是如何形成的？受到哪些因素的影响和限制？这种思想是否适用于现在？是否适用于所有人？

从过去到现在，发生了哪些与我的思想相左的现实“意外”？为什么会出现这些“意外”？

孩子一贯如此吗？还是只发生在某种特殊情境下或特定时间里？

孩子怎样看待自己的问题？他有什么样的情绪和情感？

在此事件中，孩子有哪些做得对的地方？

孩子有哪些问题最让我无法忍受？为什么我对这些问题如此敏感？

我是否放大了事情的严重性？孩子的其他亲人怎么看？

我的想法是基于孩子的需要，还是我自己的期待？

孩子对我有什么样的期待？他最喜欢我为他做什么、最不喜欢我做什么？

我对孩子的认识完整、准确吗？亲戚朋友、学校老师对他有什么样的评价？

家庭中的其他人，在孩子的问题中扮演了什么样的角色？我自己又有哪些责任？

孩子有哪些与我不同的追求和个性？孩子的愿望是什么？他认为自己做得最棒的一件事是什么？

孩子有哪些优点？我应该怎样帮助他借助这些优点提升自信心和

自我约束力？

.....

拓宽了思维的深度和广度，父母遇到事情就能够从正反两方面分析，更加客观地看待当下，避免一叶障目，不见泰山。同时，经常浏览新闻、关注社会，多接触外界的新事物和新思想，与不同年龄、不同层次的人相处，也会帮助父母丰富相关的经验和体悟，从他人的生存状态及价值观念里汲取思想养分。

有心的家长会发现，孩子的疑问常常会触发自己深层次的思考，从前坚信不疑的事情现在看来并非完全正确，头脑中某些牢固的思想和认识可能已经过时。父母教养孩子，孩子同时也是父母的老师，教育孩子的过程其实也是自我教育的过程。孩子的成长成熟、不断进步使得父母拓展了人生的经验，也鞭策着父母时刻警惕固有思维模式的局限并及时检查自己的心理预设，从而变得更加成熟和理性。时代的快速更迭、新事物的不断涌现都在使我们的生活变得更加丰富和多元，父母应该让自己永远保持与时俱进的姿态。

心理小贴士

当父母学会了质疑自己，在育儿之路上就会变得更加清醒。很多父母在与孩子的分歧或冲突中，往往对自己的信念过于自负，不由分说地对事情下评判、对孩子下定义，这是非常有害的一种行为。学会检视自己的思想，谨慎使用评判性的预设，保持开阔的心态和视野，才能给孩子、给自己、也给家庭带来更宽广的世界。

你也许从未想过，孩子的信心就是这样被击垮了

✿聪明的父母会把生活中的小意外当成是孩子成长的一堂实验课，这门课程无须用心准备，它总是在你不经意间到来。父母只需要平静地面对它，然后与孩子一起尝试着解决问题，生活的智慧和热情就会从中咕嘟嘟地冒出来。✿

两岁半的朵朵跟着妈妈去超市买东西。回家的路上，朵朵特别开心，要求帮妈妈拎着购物袋。她一路上欢快地走着。忽然，在一个拐弯的地方，传来一声沉闷的声响，原来是装蜂蜜的玻璃瓶被碰碎了，蜂蜜流得袋子里到处都是，还把点心盒和新床单也弄脏了。朵朵惊呆在原地不知道该怎么办才好，妈妈镇定地对她说：“蜂蜜洒了，东西也都脏了。现在咱们得赶紧回家，好把这些都收拾干净。咱们快点走，好吗？”朵朵点点头，紧紧跟在妈妈身边，一句话也不说，忧心忡忡地回到了家里。到家后妈妈没有责怪她，而是让她帮着自己拿来垃圾桶和宽胶带。妈妈一边轻轻摘去新床单上的玻璃碎渣，一边向朵朵解释道：“这个床单还可以要，咱们不能扔掉，但是一定要小心找出碎玻璃，不能被它扎破了手。”朵朵看着妈妈把玻璃碎渣清理干净，又把床单丢进洗衣机，终于松了一口气。这一切都处理妥当后，两个人躺在沙发上休息，朵朵甚至还带有一点点小兴奋。晚上，当爸爸下班回来时，朵朵马上迎上去，抢着告诉爸爸：“蜜打了！”然后绘声绘色地把白天的经过向爸爸讲述了一遍。第二天，“蜜打了”的故事又开始在朵朵的邻居家广为流传。

这是一位母亲向我讲述的故事，平淡中流露出暖暖的温情。每日每夜，在父母与孩子相处的过程中，总会发生一些小小的意外，虽然当时觉得有点难堪或郁闷，但来日细想起来，竟然成就了孩子的一次神奇探险经历，在他们的心灵世界里平添了几多刺激和乐趣。

“蜜打了”故事中的小主人公，现在已经长成亭亭玉立的大姑娘，当年的这宗童年趣事，她自己也淡忘了。不过，可以肯定的是，如今她身上这股子敢为天下先、不怕栽跟头的冒险精神，必然是拜曾经无数次“神奇探险”的经历所赐。

这个故事还有另外一个版本，同样来自真实的经历。

诺诺跟着妈妈去超市买东西。回家的路上，诺诺要求帮妈妈拎着购物袋，可是，妈妈有点不放心，但因为拗不过孩子的性子，最后还是把购物袋递给了她。诺诺接过购物袋，快步走起来。走到半路，诺诺一不小心把购物袋掉在地上，“啪”的一声，里面有什么东西碎了。妈妈一把拨开诺诺，上前一看，新买的那瓶酱油洒了出来，把其他的东西也染上了。妈妈顿时火冒三丈，一连串的教训脱口而出：“我叫你别拿，你偏要拿，现在怎么样？一天到头的不弄出点幺蛾子，不给我找碴儿受不了是不？！赶紧走，别在这磨蹭！”说完，不由分说地迈开步子向前走去。诺诺把脸转向一边，眼睛里闪出憎恶的神色，过了半天，才不情愿地跟着妈妈回家。

同样的糟糕处境，却是不一样的感情回忆。对于诺诺来说，她知道自己又犯了一个错误，妈妈对她的批评不仅没有教给她做人做事的道理，反而让她更讨厌自己。她时常会在出丑时心想：“我怎么就那么笨呢！简直蠢到家了！”但是越这么想，诺诺越发现自己做什么事都做不好。

每一次犯错对孩子来说都是一次考验。当他们看到，因为自己的缘故把什么东西弄坏了或者弄丢了，第一反应就是实实在在的担心和害怕。他们既为损失的东西感到惋惜，也为自己的行为感到自责，他们更担心父母的责问。如果这个时候父母能够设身处地地为孩子想想，就能明白他们为什么会“傻乎乎地杵在那一动不动”或者“马上跑开，装作什么事也没发生”。孩子的不知所措和无所谓的态度，实际上是无法面对问题、害怕承担责任的缘故。

这个时候，父母应该理解孩子的感受并引导孩子学会为自己的行为负责。但很多父母遇到这种事情的时候会深陷在消极情绪中，对孩子责骂或者惩罚。一来，孩子的失误确实给父母带来了很多麻烦，比如，刚买的物品破损了，造成了不必要的浪费。再比如，孩子给别人造成了损失，父母要进行赔偿。二来，有些孩子会“屡教不改”，遇到这种事情的时候不断挑战父母的情绪底线。可不管怎么样，这些小意外是生活中始终存在的一部分，就像每年的夏天我们总会淋到几场雨一样。不管父母是否接受，它都会如约而至。

相对于破损的物品和带来的麻烦，孩子对待挫折的态度及耐受力更为重要。生活不是十全十美的，每个人都必须面对各种困难、挫折和失败，如何面对生活的考验是孩子成长中的一堂必修课。当孩子犯了错误的时候，恰恰是父母教导孩子学习如何面对问题和挫折的宝贵时机。

谈到“面对”错误，我觉得，与其说是孩子要去面对，不如说是父母需要去面对。我们常常会看见，有的孩子犯了错误敢于承认；而有的孩子却会千方百计掩饰，甚至费尽心机地去扫除蛛丝马迹。为什么孩子间会有这种区别？就是因为父母对待错误所秉持的心态，给孩子做了不同的示范。如果父母秉持乐观、豁达的心态来看待挫折，觉得没有什么大不了，积极去解决问题，他们的孩子遇到问题就不慌张、不胆怯并有勇气去承担；而如果父母对错误比较介意，总是感到恼火或

者伤心，孩子就会从父母身上浸染到这种悲观的气息，面对问题和困难会习惯性地向后退缩，且否认错误。这种对待错误和挫折的心态，决定了孩子在面对现实困难时选择何种方式来解决问題。

当然，仅仅具有乐观的心态还不够，父母还要教会孩子怎样应对困难局面。就像朵朵的妈妈那样，在发现蜜打了之后，小心谨慎、沉着冷静地处理包装袋和残渣，这是处理问题时必备的素质。父母要有意识地学习一些应对孩子摔伤、磕碰等的急救知识，掌握生活中的一些小窍门，有助于在遇到不同问題的时候能够灵活多变地进行处理。

婴儿学习走路要经历无数次的摔倒，长大点的孩子学习做事的过程也是一样，要经历无数次的失败和挫折才能积累相关的经验。不管孩子的天赋是否聪颖，都不会越过这样的“练习”阶段而即刻成熟。还记得“吃第七张饼”的故事吗？没有前面六张饼，光吃第七张饼是无论如何也吃不饱的。无数次的犯错就给了孩子无数次的学习机会，当孩子学会了坦然地面对挫折和错误，并能够客观镇定地解决问题而不是逃避时，他们内在的智慧就能帮助自己勇于探索事物发展的规律，并提前做好规划防范以巧妙地避开陷阱。

聪明的父母会把生活中的小意外当成是孩子成长的一堂实验课，这门课程无须用心准备，它总是在你不经意间到来；也无须在意用什么教具和教案，因为每次情况都会有所不同。父母只需要平静地面对，然后与孩子一起尝试着解决问题，生活的智慧和热情就会从中咕嘟嘟地冒出来，让父母和孩子一起感受如何运用自己聪慧的大脑、灵巧的双手和坚忍的意志来战胜困难。孩子从中得到的信心和对自我的认可，胜于任何时候来自别人的赞扬与鼓励。

“蜜”虽然打了，但孩子的信心不能与之俱碎。选择一种积极的心态，让孩子开启一段奇幻的探险旅程吧！

心理小贴士

孩子犯错时，考验的是父母面对问题时的心态和应对水平。父母哀叹愤怒，孩子就会学习到惧怕与逃避；父母沉着冷静，孩子就会学习到乐观与承担。我们可以把生活中的烦恼巧妙地转化成一次次深刻的挫折教育。设身处地地理解孩子的处境，用自己的实际行动为孩子做出表率，就是给孩子最好的教养。

如何打破亲子间的“A—B”陷阱

✧教育是一个双向互动的过程，而非单一发出的能量，父母教化孩子，孩子也在启发和回馈着父母。✧

相对于比较焦虑的父母来说，冉冉的妈妈对自己的教育还是很自信的，这种感觉一直到在我们的训练营中完成这次亲子作业时才发生变化。

作业是留给父母的，内容很简单：回家后向孩子提三个问题（注意，必须是在孩子愿意回答问题的情况下），依次为：“你最喜欢妈妈（爸爸）的哪一点呢？”“你最喜欢与妈妈（爸爸）一起做的事情是什么？”“你希望妈妈（爸爸）还能为你做点什么吗？”

这三个问题看似平淡无奇，其间却藏着许多亲子关系和家庭互动的奥秘。冉冉妈妈得到的答案是：“最喜欢妈妈的地方——做各种好吃的点心；最喜欢与妈妈一起做的事——去游乐场或者梦想城；希望妈妈做的事——别总讲道理，不再唠叨，少干点家务活多陪自己玩一会儿，别动不动就发脾气，别跟爸爸吵架……”

用冉冉妈妈的话说，她当时的心情就像坐了一次过山车，从高空一下子跌落到低处。原本以为，自己对冉冉体贴周到，也经常陪伴她，愿意满足她的各种小愿望，应该是属于那种很亲近孩子的妈妈了，却怎么也没想到，自己在孩子的心目中竟然是一个“爱唠叨”“爱发脾气”又如此无聊的人，而这种形象本来是很被自己唾弃的啊！

与冉冉妈妈的反应相类似，萧萧爸爸也进行了一次这样的尝试。当他怀着忐忑不安的心情开口时，萧萧先犹豫了一会儿，仿佛在确定爸爸是不是诚心诚意想得到真实的回答。在爸爸一再重复他只是想知道儿子是怎么想的之后，萧萧终于开口说道：“爸爸，我想你最好能有更多时间陪我和妈妈在外面玩一会儿，可你总是加班，你回来的时候，我都快睡觉了，我和你说话你也总是不搭理。还有，你可不可以别总生气，我有时候会害怕……”

父母已经习惯了给孩子下评判，作业做得怎么样、学习有没有努力、交朋友是不是大方、对客人有没有礼貌等，这些通通都会被父母圈圈点点评论半天。孩子做得好，父母会说：“孩子，我非常欣慰地看到你在努力，希望你再接再厉、更进一步。你是好样的，我们因你而骄傲！”孩子做得不好，父母也会说：“没关系，吃一堑长一智，失败乃成功之母，我们相信你，希望你更加努力！”但父母唯独忘记了问问孩子自己这个父母做得怎么样。

很多父母在这个作业中看到了自己先前并不知道的一面——孩子眼中的自己是什么样子的。萧萧爸爸对我说，“在这之前，我从来没有想过在孩子心中的我竟然是这样的形象。因为我平时工作忙碌，回家后更愿意自己安静地休息一会儿，对妻子和孩子回应确实很少。但扪心自问，我还算是一个对妻子、对孩子负责任的好丈夫、好爸爸。现在看来，我做得还很不够。”

如果能够抛开年龄、阅历、能力这些差别因素，父母就会很容易看清孩子是自己的一面镜子。仅仅站在父母这种单一的角度上看问题，我们通常只会从初衷来考量自己的做法，却未必能够知晓事情的全貌。如果能够时常问问孩子、听听他们的回应，我们很快就会知道自己做对了什么又有哪些做得不好？

教育是一个双向互动的过程，而非单向付出的过程，父母教化孩子的同时，孩子也在启发和回馈着父母。在家庭教育中常常会出现

“A—B”陷阱，即父母认为只要他们做了 A，孩子就会得到 B，实际上，孩子得到的可能是 C。这该怎么解释呢？

首先，父母与孩子看待问题的立场与角度不同，导致他们双方关注点是不一样的。父母考虑更多的是整个家庭的利益，孩子想的往往是自己的体会与感受。比如萧萧爸爸的苦恼，爸爸关注的是家庭的生计与未来，每天脑子里都会缠绕着忙不完的工作和大大小小的事务，回到家就想放松休息，不想被打扰，而萧萧看到的则是一个回家很晚、脾气还坏的爸爸，他希望的是与爸爸能有更多的互动，并能够享受爸爸的陪伴。

其次，即使父母与孩子的出发点一致，也会因为每个人的观念、能力、兴趣等因素的不同而产生理解差异。在冉冉妈妈的思想中，自己对孩子不打也不骂，总是用文明、理性的方式来教育孩子，可是在孩子看来，妈妈的道理显然讲得太多了，她感到厌烦。

那么，亲子间的“A—B”陷阱又该如何避免呢？

最好的方法就是听听孩子怎么说，尽量缩小孩子的真实收获 C 与目标期待 B 之间的距离，并使父母行为 A 更加被孩子所接受和喜爱。父母要时常问问孩子对自己的意见：“你有什么样的感想？”“你对妈妈的话有什么意见或者建议？”“你还能想出什么更有效的办法吗？”“妈妈觉得很抱歉，刚才对你发了火，你能接受我的歉意吗？”“你觉得妈妈有哪些做得不好的地方吗？”“你最不喜欢爸爸说的哪句话和做的哪件事？”借助孩子的反馈，父母可以了解到自己的言行对孩子产生了什么样的影响，孩子对哪些地方感到厌恶或者排斥，自己有哪些缺点或不足可以去改进，今后大家可以向什么方向努力等。从中，父母既可以提升自己的语言交流技巧，还可以转变一些不适当的教育观念，最重要的是给孩子一份平等参与家庭事务的权利，使他们感受到作为家庭成员“参政议政”的责任感，感受到个人独立思考的意义，促进孩子对家庭的热爱与担当。

也许有的父母会担心，如果孩子对我期望很高，而我又做不到该怎么办？那我还要不要问了呢？一旦问了的话会不会弄得大家都很尴尬？亲爱的家长朋友，请相信我，只要你足够真诚，孩子也会足够真诚地回应你，他所期待的绝对是你可以做到的。倘若平时父母管教很严，孩子觉得压抑，对待这个问题时，孩子可能就会向父母漫天要价，但这仅仅是孩子对父母权力的变相抗拒，并不是孩子的真心话。当父母能够真诚坦然地面对孩子时，孩子就会接收到父母的诚意和善意邀请，绝不会漫无边际地胡乱评价，而是认真思考自己与父母的关系。当然，父母不用完全按照孩子的意思去改变自己，我所强调的是父母有必要了解孩子的想法和感受，然后相应地调整自己的行为做法，去尽可能地拉近亲子关系，提高教养方法的质量与效果。收集反馈的最终目的是改进自己，而不是否定过去。

如果你还在纠结于要不要冒险尝试一下，那么接下来我就要告诉你一个好消息：在我们的训练营中，有许多父母在做完这个作业后哭了，感慨万千。那些觉得自己的孩子特别让人操心、特别不懂事的父母，原本以为孩子会像平时那样控诉自己哪里做得不好，却万万没想到，在这些貌似“懵懂无知”“调皮捣蛋”的孩子内心里，也深藏着对爸爸妈妈浓浓的爱和对自己变得优秀的无限憧憬。每个孩子的心中都有一座丰富美丽的神秘花园，要不要走进它，就看你了！

心理小贴士

亲子之间的沟通不应只停留在物质和生活层面，父母要有意识地与孩子谈心，从精神层面加强交流。孩子对父母的感觉有时不像我们表面上看起来的样子，听听孩子的真心话，父母就会明白自己到底做了些什么。“A—B”陷阱在提醒我们，只有时常保持与孩子的深层对话，教育才会有有的放矢、相得益彰。

千万别做一个“明察秋毫”的妈妈

✿如果孩子与父母的关系是积极稳健的，当孩子在迈出脚步丈量世界的时候，即使遇到挫折，也能够回来“重新找到父母”。只有真正爱过孩子、忍受同孩子分离并在分离后继续深爱孩子的父母，才能感受到生命的高贵与壮美。✿

如果你是一位妈妈，你是不是会有这样一份谜之自信：我对自己的孩子了如指掌，他的一言一行、一举一动，都在我的掌控之中，他做什么都逃不过我的眼睛……你是说，你有一双火眼金睛可以对孩子明察秋毫吗？那可未必是件好事，且听我慢慢道来。

我们从晓茜妈妈的苦恼讲起。

晓茜的妈妈是位聪明能干的职场白领，她对工作和家庭都非常认真负责。可是，她也有迷茫的时候。那是一天傍晚，她无意间发现上小学六年级的女儿边写作业边偷偷在看一个什么东西，好像是幅画，旁边还有一些文字。她有点疑惑，悄悄走到女儿身后，正想看清图画和文字，被女儿回头发现了，女儿非常生气，涨红了脸嚷着说：“谁让你进来的？哼，你说我写作业时你不进来打扰，还偷偷摸摸地进来，跟做贼似的！”妈妈本来想斥责晓茜写作业不专心，却没想到让女儿首先反击抢白一通，母女俩为此大吵一架。事后，晓茜妈妈越想越不对，担心女儿私底下看什么不好的东西，于是偷偷地检查了女儿的书包，才弄明白原来这是女儿和几个同学一起编的故事，他们自编自画，

都是少男少女的懵懂情怀，并没有什么乱七八糟的东西。

事情虽然已经过去了，但对晓茜妈妈产生了很大的触动。她忽然发现女儿不像之前那样与自己心贴心了，她不仅有了小秘密，而且开始跟自己刻意保持距离，与原来的“贴心小棉袄”判若两人。

其实，在晓茜这个年龄段孩子的家长里面，还有不少人有着类似的烦恼，我们应该怎样来看待这个烦恼呢？

我们先从孩子的发展阶段说起。这个年龄段的孩子正处在青春期（大约12~18岁），这个时期是一个比较特殊的阶段。青春期孩子的一个主要特征就是自我意识的觉醒。孩子自我意识觉醒的过程，其实也是他们在精神上逐渐与原生家庭分离的过程。与“唱反调”“标新立异”“哗众取宠”一样，“有秘密”也是青春期一种独特的心理现象，是孩子找到自我、丰富自我的一种方式。孩子的“反常”举动会有很多种：有的孩子在房间门口挂上了“未经允许，不得入内”的牌子；有的孩子不与妈妈或爸爸一起逛街；有的孩子给自己的日记本上了锁；还有的孩子在言谈举止各个方面都力求与父母表现出不同。

在这个阶段，是不是父母参与得越少越好或者该远离孩子呢？当然不是。从某种意义上来说，在青春期孩子走向独立的过程中，亲子关系会重现幼儿时期孩子与父母的互动模式。在孩子尚处于幼儿期的时候，他们与父母的关系是既需求依赖又渴望独立，一方面，他们跃跃欲试，想要尝试运用自己的力量去探索世界；另一方面，他们又时常需要父母的支持和回应，离不开父母的爱护。我们可能知道，在孩子两岁左右的时候，有一段看管非常费力的时期。这个时期孩子的身体和心理机能都发育到了一定的程度，他可以做很多自己想做的事了：爬栏杆、钻旮旯、蹬上凳子够东西、拿起棍子打闹、把玩具使劲掰折、把卫生纸撕得到处都是等等，故而得名“可怕的两岁”！在孩子尝试向外探索的时候，他也会时常“回头找妈妈”，他要确认妈妈在不在，

确认父母能够在身边保护自己。青春期的孩子，仿佛又回到了幼儿期对父母的依赖和独立的矛盾中去，既想独立自主、害怕被控制、希望与父母保持距离，又担心失去与父母的联结并希望得到父母的支持和指导。这种矛盾的心理会持续好几年，是一个人在“真正成为自己”的历程中最为艰难的阶段，但也是亲子关系得以发展的主要动力。

在青少年为独立而挣扎的过程中，他们非常看重他人对自己的态度和评价，并把他人的评价与自我评价结合起来，不断建立和丰富各种关于自己的形象。这时就会发生“聚光灯效应”，他们会感觉自己就像在聚光灯下，周围的人都在注意自己的一言一行。青春期的孩子是极其敏感的，旁人的一句话、一个眼神或者一个动作，就可以让他浮想联翩。他们对自己的某些特点过分在意，总是担心遭到老师、同学、朋友的嘲笑，所以时常过度解读旁人的想法，把自己弄得神经兮兮、过分紧张和情绪暴躁。思想的偏执顽固与情绪的动荡起伏是青少年时期正常的一部分，正如奥地利心理学家安娜·弗洛伊德所写的那样：“青少年期的正常是通过不正常来表现的。”了解了这些心理学原理之后，当孩子对父母表现出某种抵触或是厌恶的情绪时，父母就能够想到：或许是自己不经意的某种行为触碰到了孩子脆弱的神经。

从另一个角度来讲，孩子对父母的姿态其实就是孩子对自己的姿态。小时候，看到别的小朋友有好东西而自己却没有，或者想做什么事但能力还达不到，孩子就会跟自己较劲，从学校回家憋着一股气，又不能向老师和同学撒泼，只能发泄给父母，看爸爸妈妈哪里都不对或不好。青春期的孩子产生了强烈的自我意识，也有了很强的爱憎观念，他们渴望被认同，担心被忽略，对自己的形象、能力、学习成绩、家庭环境等都特别在意。他们的内心冲突不断，对父母的抵触也越来越多。当孩子长大了、独立了，自己能做的事越来越多，自信慢慢建立起来，便再也不会贪恋遥不可及的东西，不再靠表面上的伪装来夺人眼目。他们心态渐渐平和，接纳了自己，也接纳了家人。爱尔兰诗人

王尔德曾经说过，“孩子最初爱他们的父母；等大一些了，他们评判父母；然后有些时候，他们原谅父母。”随着心智的成长，孩子对父母时而批评叛逆，时而体谅顺从，在循环中始终围绕着原点而不断上升。

因此，青少年在尝试独立的过程中，仍然是需要父母的。从某种程度上来说，这个阶段对父母的要求更高。因为父母必须要接受孩子发展的状态，接纳孩子渴求独立的愿望，同时还要充当“救火队员”的角色，在孩子遭遇困境、需要帮助的时候能够及时地施以援手。

当孩子处在青春期时，父母应当如何转变自身角色以更好地教导孩子呢？具体来说有以下几个方面。

父母要理解孩子一些独特的理念，只要孩子的做法不会危害到他自己的人身安全，不会危害到他人和社会，就应当接纳他当下对问题的看法。

父母与孩子就某件事看法不一致时，要与孩子平等对话，给予孩子应得的尊重。

当孩子表现出“逆反”的迹象时，父母可以适时地向后退一步，不纠结于孩子对自己的消极态度或失当话语。

接受孩子对自己穿着、发型所做的改变，以及对于“明星”的热情崇拜，有条件的话，甚至可以与他们一起“追星”。

适度增加他们的物理空间，为他们配备需要的柜子和用品。

减少对孩子生活琐事的干预和安排，使他们能享受一定的自由。

尽可能为他们提供更多的选择机会，让他们自己决定、自担后果。

支持孩子与伙伴们交往，同时父母也要积极关注孩子的人际圈子，了解他的行为动向。

如果孩子聊到了对异性同学、朋友的欣赏或喜欢，不要企图用“你太小，不懂得爱情”或“除了学习，什么也不要想”之类的话语来阻断孩子对异性的关注，只要静静地倾听孩子，让他可以放心地把对感情的向往与不安表达出来，并给孩子提出恰当的建议。

安娜·弗洛伊德认为，在青少年时期，最理想的父母角色是时进时退。我觉得她形容得特别好。生命个体来源于家庭，长大又意味着离开家庭，但是为了使孩子成为一个完整、独立的生命，这是一个必经的过程。如果孩子与父母的关系是积极稳健的，当孩子在迈出脚步丈量世界的时候，即使遇到挫折，也能够回来“重新找到父母”。只有真正爱过孩子、忍受同孩子分离并在分离后继续深爱孩子的父母，才能感受到生命的高贵与壮美。

心理小贴士

父母养育孩子的真正本质不仅在于关心孩子的成长，还在于关心孩子与自己的分离。父母要随着孩子的成长来不断调整自己的家庭角色和教育方式。慢慢“放手”的过程，不是“大甩手”，更不是“切断”，而是默默陪在孩子身后，在他们需要搀扶一把的时候，给予他们坚强有力的支持。用欣赏的眼光看待孩子、以成熟的姿态面对孩子，会大大拉近孩子与父母的距离，增加孩子对父母的信任，使孩子能够放心、稳健地走向未来。



第四章

实现与孩子的良性沟通互动



父母与孩子的交流互动通常是借助语言实现的。语言具有无穷的魔力，既可以使人在寒冬中感受到温暖如春，也可以令人在盛夏里感觉冰冷刺骨。父母的话语，常常会带给孩子深刻的感受，甚至有可能彻底改变孩子的一生。合理运用沟通的技巧，充分展现语言的魔力，才能把父母的爱意准确地传达给孩子，使亲子沟通变得更加有效，使家庭关系在无形中增添温暖和甜蜜。

“你要是像你妹妹那样就好了”——你曾被这句话伤过吗

 只有自尊、自爱的孩子才会自信、自觉、自立、自律。必须激发起孩子渴望追求优越的内在生命动力，使他从心底里生发出“我很好”“我想变得更好”的深刻信念，他才会真正有所改变。而他的改变和进步，也不是为了取悦父母或者压制同胞，单纯只是为了成就自己。

兄弟姐妹之间，是一种很复杂也很微妙的关系，它既不同于父母与孩子之间的亲子关系，也不同于同学朋友间的友谊关系。手足之情，同时蕴含了亲情与友情，也是竞争与合作的统一。

对于家里第一个孩子来说，弟弟妹妹的到来，可不是一件非常值得庆贺的事情。从妈妈怀孕开始，有些敏感的孩子就已经觉察到不一样的氛围了：妈妈不再总能陪自己一起玩闹，因为妈妈需要很多时间休息；妈妈也不再允许自己骑到她的身上爬来爬去，因为妈妈说在她的肚子里有一个神奇的宝贝。妈妈生了小宝宝之后，在很长一段时间里（这取决于家庭的实际情况，如果妈妈是婴儿的主要看护人，那么这段时间可能会有一年那么长），都要围着这个小婴儿转来转去，她每天的主要工作变成了喂奶、换尿布和数不清的各种家务，陪自己玩耍的时间一少再少，甚至几乎都抽不出空来。即使小宝宝睡着了，妈妈看起来闲着的时候，她也会说想歇一会儿而让自己独自玩耍。这样，第一个孩子就会感到非常失落和生气。造成这一切的根源，就是这个什么也不做、只知道吃奶和睡觉的小婴儿。最闹心的是这个小小孩儿不是来

串门的，他要跟自己一样永远住在这个家里、永远跟自己来瓜分爸爸和妈妈。所以，通常情况下，家中的第一个孩子会嫉妒自己的弟弟或妹妹，因为“他（她）抢走了爸爸妈妈的爱”。

对于第二个孩子来说，他们虽然成功地占有了大人的关注和照顾，但时常也会吃醋，因为他们羡慕哥哥姐姐所拥有的能力、得到的特权和享受的自由。哥哥姐姐可以在放学后去广场上随意玩耍，可以自己打电话玩电脑，可以跟着爸爸妈妈去参加聚会，可以在很多事情上自己做决定，还可以指挥弟弟妹妹做这做那。不过，小孩子对大孩子的羡慕比起大孩子对小孩子的嫉妒会轻很多，因为他们从出生开始就一直生活在哥哥或姐姐的光环之下，不像哥哥姐姐那样经历过“忽然有一天，自己不是唯一了”这个巨变带来的痛苦。

如果家庭里有几个孩子，那么在这几个孩子之间，必定会存在一定程度上的竞争。奥地利心理学家阿德勒曾经对“出生次序对儿童人格特点和生活风格的影响”进行过很经典的论述，他认为每个孩子都希望得到爸爸妈妈最多的爱，于是他们会想方设法追求自己想要的东西：家中的长子和长女，在弟弟妹妹到来前享受到了父母全部的关爱与所有的家庭资源，为了留住自己的特权和权威，他们会非常勤奋和努力，用更好的表现和对家庭的责任感来确立自己的优先地位；排行在中间的孩子，出生后就要面对哥哥或姐姐的优势，他们非常渴望分享父母的关爱，希望迎头赶上哥哥姐姐，但是当父母再次把关注的重心转向更小的孩子时，他们就要开始学习快速适应新的环境，从此以后将夹在能干的老大和幼小的老么之间；排行最末的孩子，因为从小就习惯了被当作最小的宝贝来看待，他们总希望得到别人的帮助和关怀，处处想彰显自己的价值和尊严。

如此说来，是不是出生于同一个家庭的孩子们必定会展开针锋相对的竞争呢？他们注定就无法成为最亲密的手足和朋友呢？当然不是！

孩子们之间的感情，是友好信任还是紧张冷漠，并不是由自己的

本能感受和竞争需求所决定的，而是取决于父母的教养态度和抚育方式。如果父母对每一个孩子都非常关爱，尊重每一个孩子的特质并接纳他的缺点，同时力求引导孩子们享受阖家团聚的快乐和团结协作的力量，那么孩子们之间就会滋养出更多美好的爱意和暖暖的亲情。反之，如果父母在情感天平上有所偏颇，偏爱某个孩子而忽视另外的孩子，或者讨厌一个孩子的某些特点，那样就会伤害到孩子们，从而刺激他们之间进行恶性竞争，给家庭关系造成极大的困扰。

在实际生活中，有些父母会在不知不觉中给孩子贴上标签并区别对待，最为普遍的就是父母会对孩子们进行各种对比。

有的时候，对比是为了警醒当事人。

“你要是像你妹妹那样懂事就好了！”

“你怎么总是这么懒惰？为什么不能像你的姐姐那样勤快？”

“又是挑肥拣瘦！你这么挑食，怎么能长高呢？就不知道像你哥学学什么都吃，看看他多强壮啊！”

“你这么不爱说话，将来能有好人缘儿吗？看看你弟弟，朋友多多啊！”

有的时候，对比则是通过贬低其他的孩子来反衬当事人的优点。

“小松，你真棒！邻居都跟我夸你反应快呢。可惜，你弟弟就不像你这样，干什么都磨磨蹭蹭，总是当大尾巴。”

“你这么爱动手，将来一定是心灵手巧！比你那粗粗笨笨的姐姐要强多了！”

父母对孩子的褒贬自然是没有恶意的。在父母看来，某些特质本身就是“不好”的，应该加以改正，所以自己这么说是实事求是，这

只是另外一种教育，让孩子“引以为耻”从而“知耻而后勇”。而对于表现好的孩子，对比可以强化他们的认识，让他们更加努力从而保持优势。殊不知，这里面有一个严重的思想误区。

有些人认为，“人是需要被刺激、被鞭策的，当一个人被点名批评或者丢人现眼时，就会感到难堪，从而激起斗志，改过自新。”的确，在现实中，某些人确实会在受到伤害后奋起直追，最终取得更大的成就，让人刮目相看。然而，这种“成就”的获得是要付出高昂代价的，那就是人的尊严被践踏、个体的价值被湮没，整日生活在自卑和焦虑中，无法对别人建立信任，只能自己背负着沉重的精神枷锁艰难前行。就算最终达到了预期的目标，甚至攀登到事业的顶峰，这种成功又有什么意义呢？

看过金庸先生名著《倚天屠龙记》的人，一定还记得里面金毛狮王谢逊所修炼的功法——七伤拳。“此拳法出拳时声势烜赫，一拳中有七股不同的劲力，或刚猛，或阴柔，或刚中有柔，或柔中有刚，或横出，或直送，或内缩，敌人抵挡不住这源源而来的劲力，便会深受内伤。”拳法虽然厉害，却是一把双刃剑，如果内力不足的人修炼七伤拳，就会对自己有极大伤害，只有内功达到很深的境界，练了才会对身体有好处。因此“所谓‘七伤’，乃是先伤己、后伤人”。父母期望以对比的方法刺激孩子的自尊心，也是同样的道理。孩子在受到指责和讽刺之后，当他通过努力获得更好成绩和表现时，他既“还击了别人”，同时也“伤害了自己”，因为他永远活在与别人的争斗里，无法放松精神，无法相信别人，也无法享受人生。他的内在信念是：“只有打败了某某某，才能证明我不是个笨蛋！”之所以要证明自己的价值，就是因为看不到自己的价值，这是多么可悲啊！

孩子们还处于成长阶段，心智并未成熟，他们对事物的理解更多是基于心灵的感受，而非理性的认识。父母刻意制造的对比，本意是让孩子看到自己的差距，从而努力拼搏、超越现状。可在孩子那里，

只会品尝到被指责、被奚落的苦涩滋味。一方面，父母对孩子的看法基本上决定了孩子对他自己的看法，孩子会因为自己差劲的表现而感到非常痛苦；另一方面，因为孩子们之间潜在的竞争关系，当其中一个强烈感觉到其他兄弟姐妹比自己表现好时，内心会既焦虑又愤怒，并把怒火迁移到无辜的兄弟姐妹身上，从而影响手足关系。当父母在孩子们之间进行粗暴的比较或者试图刺激落后的孩子迎头赶上时，实际上就等于给孩子叠加了双重的压力，幼小的孩子怎么会不难受呢？

个性好强的孩子，会产生强烈的挫败感，并产生两种可能的糟糕结果。第一种：他加强练习或者做出改变，以图有朝一日超过他的兄弟姐妹，“压倒”对方取得“胜利”。如若这样，即使将来他达到了父母的期望，可是手足之情已然在激烈的竞争中所剩不多，“兄弟姐妹”这个词对于他而言，不再是相亲相爱，而是敌我分明。第二种：他放弃改变，用另一种方法实现自己的“进阶”——寻求对兄弟姐妹的报复。他会伺机找些岔子，使用一些小计谋算计他们，好让父母对他们失望。不管是“战胜”对方还是“破坏”对方，都使得他们把注意力集中在别人身上，无端消耗自己的精力，且形成扭曲错误的价值观，阻碍自己的成长进步。

个性软弱的孩子，通常只有一条路可以选择——割让阵地。“既然你在这方面这么好，我比也比不过，那我就不比了，你自己好好表现去吧。”父母越夸大儿子勤奋，二儿子越不肯努力；父母越说小女儿知书达理，大女儿越是荒诞不羁。父母期望的，偏偏是孩子逐渐远离的……运用“回避策略”远远躲开，装出一副无所谓的样子，虽然暂时起到了自我保护的作用，减轻了痛苦，但却丧失了对未来的希望和对自已的信心。

比来比去，比到最后，什么也没有得到，如果非要说剩下什么的话，只有嫉妒和疏离。

心理学研究可以帮助我们理解这一点。社会心理学家阿贝·特瑟曾经做过一个非常有趣的实验：他邀请一些人来参加猜字谜活动，共进行两轮猜谜，其中一轮猜谜活动由自己的朋友做搭档，另一轮猜谜活动由一位陌生人做搭档。活动的规则是一个人给他的搭档提供线索，然后由搭档根据线索猜出字谜、赢取奖品，即类似于我们经常看见的“你来比画我来猜”的游戏。这个实验的“关键设置”就在于实验者告诉他们，得分会给猜对字谜的人（猜谜者），而不是给提供线索的人（比画者）。这就等于说，两个人合作完成的工作，却只给其中一个人打分，成绩好坏都与另一人无关。实验者设计了两种不同的情境：一种情境下，实验者会提前告诉他们，这个猜字谜活动仅仅是一个游戏，成绩并不代表任何意义；第二种情境下，实验者会说，这个活动非常重要，因为根据最后的分数可以判断出猜谜者的智力水平。那么问题来了，比画者会怎样对待他的搭档猜谜者呢？

实验者统计了比画者所提供线索的有效性（要知道，最后得分是记在猜谜者头上的，而不是比画者，但比画者却可以根据自己对结果的期待来主导整个局面。通俗地说，就是他想让谁得分高，他就可以比画得更贴切、更容易被猜到；而他不想让谁得分高，他也可以乱七八糟比画一通，让搭档怎么也猜不到）。结果显示：当猜谜被看作一场游戏，且搭档是自己的朋友时，比画者提供的线索有效性最高；而当猜谜被看作一项智力测验，且搭档是自己的朋友时，比画者给出的线索有效性最低；当搭档是陌生人时，两种情境下比画者给出线索的有效性程度居中，既不最高也不最低。

怎么样，这个实验结果让你大跌眼镜了吗？如果是一场游戏，没问题，我会对朋友慷慨相助；而一旦到了重要时刻，当朋友面临智力考验时，对不起，我不想让他看起来那么厉害。正像影片《三傻大闹宝莱坞》里所说的，“看到朋友榜上无名，我们会难受；看到朋友成绩斐然，我们会更难受。”

特瑟的研究也许让人感到不爽，但是，我们还是要客观看待人性的弱点。维护积极的自我价值感是人类的根本需要，每个人都会通过与他人的比较来确认自己的位置。因此，越亲近的人，越会激起我们强烈的竞争意识和防御心理，并影响人际关系的处理。类似的研究也表明，家庭中兄弟姐妹能力或天赋相差较大的时候，大多数情况下孩子们的关系不会太好；而当兄弟姐妹选择不同的职业时，通常会消灭不愉快的对比效应。

相信看过上面的心理学研究后，父母会对自己评判孩子们的行为有所警醒。除了改掉喜欢对比的习惯，父母还可以做哪些事来拉近孩子们之间的感情距离呢？

父母在家庭中要有意识地调节自己的期待，肯定每个孩子的气质类型、能力禀赋和独特优势，引导他们从多个方面看待和评价自己，鼓励孩子按照自己的个性来施展才能。父母还要花费心思因材施教，指导孩子根据实际情况确定成长的目标，制定学习的步骤，开展相应的练习。为了在家庭中营造出快乐的氛围，增进孩子们之间的感情，父母可以创造一些机会使孩子们团结协作，分享资源和快乐。时下还有很多需要团队协作来完成的素质拓展小游戏，父母可以上网搜索，稍微改编一下就可以拿来灵活运用，例如前文中提到的“你来比画我来猜”的游戏，就是非常适合一起完成的亲子活动，大家不妨试试。

爱之深，责之切。父母为了教导孩子们力争上游，可谓煞费苦心。然而，如果不明了儿童心理发展规律，运用令孩子感到羞耻的办法来刺激他们，只会适得其反。父母要相信，只有自尊、自爱的孩子才会自信、自觉、自立、自律。必须激发起孩子渴望追求优越的内在动力，使他从心底里生发出“我很好”“我想变得更好”的深刻信念，他才会真正有所改变。而他的改变和进步，也不是为了取悦父母或者压制同胞，单纯只是为了成就自己。

心理小贴士

父母与孩子之间、骨肉同胞之间，始终流淌着一股爱的暖流。千万不要把这股爱的暖流变成残酷竞争的洪流，刺激孩子在能力表现中竞相追逐攀比。每个人都有保护自我价值感的内在需要，父母对孩子的差别评价会导致孩子对自己产生厌弃的心理，更会深深伤害手足同胞间的亲情。有意识地调节自己的期待，根据每个孩子的个性和能力因材施教，鼓励孩子们之间相互帮助的举动，有利于在家庭中形成亲密、温暖的氛围，给孩子们一个安全的心灵港湾。

当孩子听到“告你爸去！”这句话时，他听到了什么

✎ 真正的教育，绝不是一时一刻的表面安宁，更不是父母牢牢控制局面、孩子昂首祈求的姿态。家庭中最要不得的，就是关系的不对等和无视个人尊严的粗暴行为。✎

许多妈妈喜欢用“爸爸”这种“外来生物”来恐吓孩子。当孩子因为拒绝吃饭而将饭菜撒到桌上时，妈妈会严厉地对他说：“你再不好好吃饭，我就让你爸来收拾你！”当孩子因为找不到心爱的玩具而乱发脾气时，妈妈会告诉他：“再哭你爸就把你的玩具都扔了！”当孩子夜里不好好入睡而折腾时，妈妈则淡定地说道：“你爸马上就进来，看你还敢不敢胡闹。”

看来，在妈妈的眼中，“爸爸”不仅神通广大，而且包治百病。那么，神奇的“爸爸”又是靠什么法宝屡战屡胜、所向披靡呢？

讲道理吗？不太可能。道理谁都会讲，妈妈讲道理更头头是道，可是不管什么用啊！当然，你猜对了，靠拳头。爸爸眼神凶巴巴的，眉头皱得紧紧的，然后大声咆哮道：“还敢不敢？”

怪不得很多时候，妈妈管不了孩子，各种方法都没用，却只消这一句，就力挽狂澜，气氛一下子安静了许多。孩子收起了哭闹和打滚儿，怯生生地缩在一边，仿佛一只可怜的小动物在等候发落。

由此看来，“告你爸去！”真是一剂灵丹妙药。孩子老实了，不再让大人为难了，问题也貌似得到了解决。所以，很多家长都把这句话当成口头禅，妈妈用、爷爷用、奶奶用，全家都用。可是，这句话真

的那么神奇吗？它能够从根本上转变孩子的行为和态度吗？让我们来聊聊前不久我亲身目睹的一次“爸爸来了”的现场实况。

饭店里，正值用餐高峰期，顾客很多。一位妈妈带着四五岁的孩子坐下用餐，孩子对饭菜不满意，噘着嘴挑挑拣拣，还把自己不喜欢的菜扔出盘子。妈妈管教了几句，没有效果，于是厉声喝道：“你再不听话我告诉你爸了啊！”孩子仰起脸来瞪着妈妈，没有作声，动作收敛了些。过了一会儿，孩子的爸爸也来吃饭了，孩子的表现随即变得很乖巧，不再挑挑拣拣，很认真的样子。他的爸爸可能有急事儿，简单吃了一点饭就走开了。这时，孩子立刻又恢复了原来的面目，闹着要妈妈给他买一瓶饮料，否则就不吃饭了。妈妈没有答应他的要求，孩子就开始变着法儿地使坏，一会儿用勺子搅菜里的汤水溅得到处都是，一会儿又咯噎咯噎地挪凳子，弄得邻桌也没法好好吃饭，此时妈妈再怎么威胁也不管用了。

不止这一桩，很多“爸爸来了”的神话就是这么破灭的。当爸爸在孩子面前的时候，孩子是一个样子；等他们一转身，孩子马上故伎重施，甚至变本加厉。显而易见，这种办法在短暂起效之后，就会发生更严重的反弹。

为什么会这样呢？这句话背后到底有什么玄妙之处呢？当孩子听到“告你爸去”这句话的时候，他实际上听到了什么呢？

第一，他听到了妈妈的无能。“妈妈是软弱的、好欺负的，她管不了我，只能找帮手。”

第二，他知道了权力的用处。“爸爸是很厉害的，只有他才能够惩罚我或者管住我。如果一个人很强大，他就可以随便对别人发号施令。”

第三，他感到了自己的力量。“我是很厉害的，我会轻而易举地打败妈妈，也许，将来还能打败爸爸。”

现在你就不难明白，为什么孩子会越挫越勇、越来越无法无天了吧？正是因为每次孩子都从妈妈的失败、爸爸的粗暴中感受到父母所读不懂的东西，所以，他学会了伪装自己，做出听话的样子逃脱管制，却依旧没有任何实质的改变。

在另一些时候，妈妈告状不是为了让爸爸来帮助自己管教孩子，而是单纯为了发泄心中的怒火。例如，当孩子因为撒谎、逃课、打架，或者早恋而犯了错误时，妈妈可能被孩子的行为气昏头脑，在厉声数落孩子之后，再雪上加霜地狠狠抛下一句“我要告诉你爸”，好像自己的责罚还远远不够，必须再让爸爸来加点料才够味一样。而许多爸爸也完全配合妈妈的意图，不问青红皂白上来就是一顿“狂风暴雨”。

现在，比没有改变孩子的行为更糟糕的，是孩子业已改变的价值观。因为妈妈往往是孩子最亲近的人，在孩子需要教导和帮助的时候，妈妈非但没能帮到他，反而用告状的手段把孩子推给了别人，而这个人，竟是孩子至亲至爱的爸爸。妈妈以后还怎么能够让孩子相信自己？爸爸以后还怎么做能够让孩子引为偶像？既然最亲近的爸爸妈妈都无法相信，孩子将来还能够相信谁呢？

当然，我这里的“告爸爸”是一种广义的比喻，现实生活中也可能是“告妈妈”“告奶奶”“告老师”或者“告校长”。不管是要告诉谁，都是一种失败的问题处理方式，是当事人应对不了转而去求助于更有权力、更有力量的人，它潜藏着对于权力的膜拜和对于自己的放弃。这种处理非但无法纠正孩子的行为，反而会助长孩子的戾气，并且不断割裂亲子关系，侵蚀掉亲人间的相互信任。那么，父母在面对孩子的不良行为时，应该怎么去制止并纠正呢？

首先，不管发生问题时是谁在管教孩子，都要坚定教育的信心，扛起自己的责任，从思想上摆脱依赖的意识。如果发现孩子做得不好，当时就引导他改正；倘若不管用，就尽量控制局面，不让事态恶化。在父母与孩子“过招儿”的过程中，父母的态度会极大地影响孩子接下

来的行为，父母越淡定，孩子越心虚，事情越处理好。比如，孩子赖在玩具店不走，那就抱住他或者拉着他，把他带走。父母不要生气喊叫，孩子基本都是明知故犯，他们试探一次失败了，就会及时收手，不再自找苦吃。

其次，父母要学会反思自己的教育理念，更正教育方法。孩子任性耍赖、不服管，往往是因为父母没有及时满足孩子的内在成长需要，或者限制太多太细，言行做法总是令孩子反感，从而激发出孩子的叛逆行为。不管孩子在哪些方面表现得不尽人意，父母都应该去寻找孩子不良行为背后深层次的原因，进而去了解孩子的内心，满足他们正当的需要，根据孩子的个性特点因人而异地解决问题。同时，父母要想办法从心理上靠近孩子，在家中营造快乐、轻松的氛围，培养孩子慢慢树立起自尊心，他们就会自觉地“当个好孩子”，而不是跟父母拧着干了。

最后，当父母对孩子进行批评教育时，务必注意方式方法。一个人能说服教育的，就不要两个人一起来，面对的人越多孩子越尴尬；一次能说清楚的，就不要反复几次来回说，每次的训导都无异于又揭了一次伤疤。如果问题比较严肃，需要召开家庭会议，那么父母事先要清理好自己的情绪气囊，理顺发言思路，不能借着开家庭会议的机会对孩子狂轰滥炸。只有心平气和地就事论事，才会使孩子把注意力集中到自己的行为问题上来，切实有效地改正缺点。

真正的教育，绝不是一时一刻的表面安宁，更不是父母牢牢控制局面、孩子昂首祈求的姿态。家庭中最要不得的，就是关系的不对等和无视个人尊严的粗暴行为。只有父母从自我做起，扛起教导的责任，努力寻找孩子不良行为背后潜藏的情绪和动机，才能有的放矢地规范孩子的言行。但愿以后再听到妈妈说要“告诉爸爸”的时候，她所指的是与家人共同分享孩子成长的快乐和幸福，而不是分担斥责孩子的骂名。

心理小贴士

依靠强权的力量来惩戒不良行为是绝对不可取的。父母经常放弃自己的努力转而寻求他人的震慑，会使孩子愈发看到爸爸妈妈的软弱并暗暗为自己的错误加码。每一位父母都具有自己管教孩子的能力，只要留心观察孩子不良行为出现的规律并挖掘行为背后所潜藏的情绪和动机，因势利导地化解孩子的心结，同时辅以赞赏他们的优点，就可以有效地改变孩子的自我概念，从而彻底解决不良行为问题。

就是不会夸孩子？不会表达赞赏的父母请进

✿父母应该把表达欣赏与赞美看作自己与孩子情感交流和爱意传递的一种方式，父母要传达出的是自己乐于陪伴的感觉和对孩子深深的理解与接纳。✿

许多父母向我表达过这样的苦恼：“我不知道怎样来夸奖自己的孩子，明明他做得很对，可是那些表扬的话我就是说不出口。有时候孩子问我，‘妈妈，你怎么从来也不夸我啊’，我感到很惭愧。”

还有一些父母觉得自己的孩子太平凡了，找不到可以夸奖的地方，比如自己穿衣服、帮忙打扫卫生、认真写作业等，这些都是他们应该做到的事情，没什么可表扬的。对于那些稍稍顽皮的孩子，不批评他们都已经仁至义尽了，哪里还值得去表扬？

不会夸孩子，说明父母没有从心底里欣赏孩子，或者还没有学会如何去欣赏孩子。

每个孩子都是与众不同的，他们从来到这个世界开始，就会不断给父母带来惊喜和麻烦。有的孩子天生一副好嗓音，无论在热闹的家庭聚会中还是夜晚宁静的入睡时间，他们都会旁若无人地吵闹和大笑，让你欢喜让你忧；有的孩子主动性非常强，在你还没来得及为他在吃饭前自觉准备碗筷而高兴的时候，就又因为他热心替你给花草浇水而把地面弄得乱糟糟气得一蹦三跳。有的小家伙精力旺盛、古灵精怪，让我们疲于应付他们带来的种种“危机”和“麻烦”；有的小朋友性格柔弱、安静腼腆，以至于我们常常忽视了他们的优势。不管是哪种性格

的孩子，都有自己特有的闪光点，也都需要来自父母的深切肯定，但我们常常忘记了要对他们表示欣赏和赞美。你或许还会说：“我遗传了父母的特点，他们打小就从不表扬我，我也习以为常。现在要我对孩子说出‘你真棒’或者‘我爱你’之类的话，我是无论如何也做不到的。”哦，亲爱的朋友，我理解你的感受。从父母长辈那里，你学会了内敛和含蓄，你用这样的表达方式度过了二十几年或三十几年的时光，现在要你大声说出你的爱，确实会很不容易。但是没有关系，今天我们要做的，就是帮助你 and 有着与你一样困扰的父母，找到一种适合你们的表达赞美的方式。

表达欣赏与赞美是感情交流的一种方式，如果父母为这样做感到难为情，是因为人们如今更多地把它当成了目的性的策略。父母期待孩子在得到肯定和赞美之后，能够更经常地表现出大人所期待的行为，或者变成大人期望的样子。当然，父母也可以把它当成行为塑造过程中的一种方法，但这远远不是“赞美”真正的内涵。更多时候，父母应该把表达欣赏与赞美看作是自己与孩子情感交流和爱意传递的一种方式，父母要传达出的是自己乐于陪伴的感觉和对孩子深深的理解与接纳。正因如此，在向孩子表达赞赏的时候，父母要回归到自己的本真，真诚、坦然地向孩子说出此刻的感受，既无须感到尴尬，也无须费尽脑筋想出合适的措辞。

著名心理学家、教育学家海姆·吉诺特博士曾经提出一种有益的赞赏方式，它的核心只有两点：一、父母用赞赏的语气描述他所看到和感受到的东西；二、孩子在听到父母的描述后，自己产生积极的内在感受。也就是说，父母只需要诚实、衷心地表达出自己所看到的样子，以及自己当下的感受，孩子就能够从中汲取精神的营养，从而为自己感到高兴，自己赞赏和激励自己。

举例来说，当孩子偶尔把被子叠好的时候，父母不必说“你终于自己叠被子了”（这样反而让孩子认为你是在挖苦他），也不必说“哇，

你真棒！你太让我骄傲了”（孩子也许会对你的夸奖感到不自在，至少觉得有点小题大做），父母只需要说：“你自己叠起了被子，把它整理好，这让你的床上看起来整齐多了！”或者“你把被子叠好了，而且是在我没有提醒你的时候，我很惊喜”！

还可以举个例子，当父母看到孩子做完作业后整理书包的时候，可以说：“你去整理书包了，这样明天上学的时候就不会落下东西，我觉得越来越放心了。”还可以说：“嗯，你学会了写完作业后自己整理好书包，我想你越来越会安排自己的生活了。”

一般来说，下面这些赞赏是孩子比较愿意接受的：

“你把小鸟的羽毛画成了蓝色，我很想知道这是为什么呢，你有什么好的想法？”

“你的这篇作文写到了奶奶的白头发，你观察得可真细致啊！”

“听你朗读，我特别感动！”

“你把玩具都收回到了玩具架，下次我们就不会丢东西啦！”

“幸亏你及时帮我捶腿，我现在觉得舒服多了。”

“你在舞蹈课上练习得真认真，看，现在你的下叉动作做得更轻松了。”

“你今天刷牙的时间比昨天要长，足足有两分钟哦！”

怎么样，是不是很简单？当然，刚开始你也许会觉得不习惯，毕竟描述出你的看法和感受比什么也不说或者仅仅说一句“你真棒”要复杂一些，但是，这种方法是非常有效的。已经有无数个父母在运用这种表达方式后收获了成效——孩子增强了自信心和自觉性，展示出更多的优秀表现。更重要的是，通过了“赞赏考核”的父母，在对待孩子时平添了一份豁达与包容。孩子依旧是那个孩子，但是一双善于发现美、欣赏美的眼睛，会在无形中把爱的力量植入孩子的心田，并

把对美好的追寻通过孩子传播给更多人。

心理小贴士

父母的赞赏是孩子成长的加速剂。不会对孩子表达赞赏，有可能是不懂得在平凡中发现美好，也有可能是没有学会如何轻松自然地讲出内心的感觉。父母对孩子的赞赏不应该存有太强的目的性指向，而应该作为一种由衷的回馈，通过父母实实在在的感受对孩子的表现予以真切的肯定。“赞赏”的特质是会不断传递的，当父母用欣赏的眼光和积极乐观的思维方式来与孩子相处时，孩子就会学习到这种品质，从而也成为勇于寻找美好的人。

这句“鸡汤”也许有毒！鼓励孩子的父母要注意了

✿父母可以指导孩子、帮助孩子、鼓励孩子、督促孩子，但是，所有这些对孩子的教导，都应建立在对孩子的理解和接纳之上，建立在孩子自己所拥有的生活热情、发展动力和能力水平之上。感性的支持很重要，但理性的分析、判断和行动更重要。✿

鑫鑫请妈妈帮助检查作业。妈妈看了一眼鑫鑫的作业本，眉头皱了皱，指着作业本上的字对鑫鑫说：“哦，你的字写得太过潦草了些。来，妈妈给你做个示范，你看看应该怎么把字写好。”鑫鑫坐了下来，跟着妈妈开始练习写字。写了几行之后，鑫鑫有些不耐烦了，催着妈妈说：作业如果没错误的话，自己就想出去玩了。妈妈没有放弃，又为鑫鑫指出几处不太标准的地方，鑫鑫辩解说，自己只能写成这样了。妈妈立刻用充满鼓励的口吻说道：“只要你努力，就能做得更好！相信自己，来，咱们再练习几遍。”这时鑫鑫一脸沮丧的表情，哼哼着继续写了起来。尽管当天晚上在练习了十几遍之后，鑫鑫勉强达到了妈妈的要求，但是以后的作业本上，他的字体依旧没有一点改观。

“只要努力，就能做得更好！”乍听起来，这句话多么暖心而励志啊！许多父母就是在这样的激励下不断超越、取得成功的，因而他们把这句话作为自己克服困难、迎接挑战的座右铭。然而，激励了自己，未必就能激励孩子，如果把鼓励用错了地方，反而会起到相反的作用。

我来具体地解释一下。如果孩子自身并没有愿望，纯粹是父母希望孩子能够“表现更好”，那这个期望就是父母的，而不是孩子的。孩子对自己没有要求，因此也就不愿意在一件事上花费时间、浪费力气，父母再对他唠叨“努力就会做得更好”，只会让孩子感觉被父母的爱给“绑架”了，但因为父母的要求披上了鼓励的外衣，不像批评和苛责那么明显和强硬，孩子们也就不好公然反抗。这时，他们就会采用“被动攻击”的策略，默默地用拖延、忘事儿和没有效率来应对父母的过度要求。

压根儿不愿意做的事，当然不会去想怎样才能做得更好，这个逻辑够简单吧？

可是在我们的现实生活当中，有些父母没有理解这个道理，一心鼓励孩子加油使劲儿，最后往往事倍功半。当孩子不能达到父母的预期时，父母会感到非常失望和愤怒，各种矛盾和麻烦也就接踵而至了。

不管运用什么语言和何种方式，鼓励永远是对孩子关爱和支持的表达。如果父母没有领会鼓励的真谛，强行把自己的意志施加在孩子身上，就会使自己的良苦用心变成无聊的说教和变相的要挟，对于孩子的发展反而会造成不良的影响。

“只要努力，就能做得更好”！这句鸡汤会伤人的另一种情况是，父母把这句话用在了“错误的人”身上。有的孩子，自己已经产生了“力争优秀”的内在目标，但是他无论如何勤奋好学、刻苦上进，仍无法达成自己的期望。这时，就不是孩子缺乏内在动力的问题了，而是学习方法和目标设置的问题。如果没有找准问题根源而一味地强调“努力”，只会给孩子带来更大的心理压力，不仅偏离了正确的方向，还会消耗孩子的毅力，在长期“求而不得”的过程中让孩子对自己越来越失望。

因此，当父母想要鼓励孩子更快进步时，就要区分出问题的性质，从而因势利导、对症下药。

当孩子没有内在成就目标时，父母要想办法使孩子树立目标，增强内动力。每个孩子都有“趋光性”，他们天生就如向日葵一般追逐明亮和美好的事物，都有一颗向上的、跃动的心。而他们是否选择专注于一项事务，取决于这项事务对他有没有意义和价值。父母的任务，就是做孩子的“意义塑造师”，从日常生活中抽离出普通小事的积极意义，使孩子感受到生活的美好，从而受到强烈吸引、主动去靠近。比如，当孩子写字潦草、态度马马虎虎时，父母可以带孩子去参加一些书画展，和孩子一起欣赏或灵动秀气、或工整有序、或刚劲有力、或气势磅礴的名家作品，激发孩子对汉字的理解和写字的兴趣。同时，父母还应该从孩子的作业本上，找出他书写认真、比较好看的字，肯定他的能力，一点点地引导孩子改善写字的态度。

当孩子自己有目标和行动力但是效果较差的时候，父母需要仔细查找问题原因。一般情况下，有两个原因会导致孩子努力了但效果不理想：一是目标设置不合理，二是学习方法不科学。当预期目标太高、脱离了孩子的现有水平和能力时，无论他怎么努力，都可能很难实现目标。比如，孩子本来成绩中等，徘徊在二十几名，现在想要有所突破、进入前五名，那么一个学期的努力就可能不够，因为在他努力的同时，别的孩子也在努力。这时，父母就要帮助孩子调整心态，重新设置目标，适度调低期望值，按照现实的情况罗列自己的“目标清单”。可以把“综合成绩进入班级前五名”列为自己本年度的年度目标，在年度目标下面，分解为若干个小目标，并为这些小目标定好达成时限，从每个科目入手来循序渐进，一个个地突破，以使得自己的能力和条件像篮球比赛的扣篮般“跳一跳、够得着”。对于学习方法的问题，父母就要与孩子一起研究学习方法和解决问题的策略，需要付出很大的耐心来进行不断尝试，并要做好应对失败的心理准备。

总之，父母可以指导孩子、帮助孩子、鼓励孩子、督促孩子，但是，所有这些对孩子的教导，都应建立在对孩子的理解和接纳之上，

建立在孩子自己所拥有的生活热情、发展动力和能力水平之上。感性的支持很重要，但理性的分析、判断和行动更重要。空洞的鼓励就像是一张空头支票，当父母索要孩子的努力时，孩子只能耸耸肩，然后说声“对不起，我没有兴趣”。

心理小贴士

只有急切的情感而缺乏理性的思维时，父母对孩子的谆谆教导就犹如绣花枕头一样，虚有其表、华而不实。鼓励孩子努力的前提是孩子认为努力是值得的。父母要想办法激发孩子的内在动机，帮助孩子设置合理的目标并适时调整学习方式，充分发挥孩子的主观能动性。只有当孩子认可了某件事对自己的价值并且找到适宜的学习方式时，他的潜能才能被充分发掘出来。

谈到死亡，你会对孩子说些什么

✿未知死，焉知生。正是因为有了对死的敬畏，才有了对生的渴求。✿

前天夜晚入睡前，女儿不知想起了什么，忽然趴到她奶奶身后，一脸认真地问道：“奶奶，我几岁的时候你会死？”正在隔壁房间的我听到后不禁被孩子的童言无忌逗得扑哧一乐，同时又被女儿如此“无礼”的问题搞得很担心：奶奶会不会很生气？会不会因为孩子触犯了什么禁忌而大动肝火？令我完全没想到的是，奶奶微微愣了一下，然后转过身来，同样认真地回应道：“哦，宝贝，奶奶现在很健康，所以还会活很久很久，你还有很多年能吃到奶奶为你做的香肉饼呢！”女儿听了奶奶的话，感到很满意，调皮地答道“哦哦，还能吃很多年香肉饼，哈哈”，然后又跑开玩别的去了。

第二天，我找了个机会，把话题悄悄引到昨天发生的事情上来，问女儿：“你昨天晚上为什么要问在你几岁的时候奶奶会死呢？”女儿一本正经地答道：“你不是对我说过吗？人都会死啊。”“嗯嗯，的确是这样，人有诞生就会有死亡，这是很自然的事情，那你当时是怎么想的呢？”“我还想让奶奶活着，不想让她死，所以我想问问奶奶到底会活到什么时候？”听她这样说，我一下子就明白了。原来是女儿对“生”与“死”有了朦胧的认识，知道了生命的有限，但是还不能一下子接受家人的离去，所以就想弄明白究竟死亡什么时候会到来。于是，我又对她讲：“宝贝，你知道我们每个人都会面对死亡的，没有人可以

一直活下去。但是，造成死亡的原因有很多种，人不会知道自己到底什么时候、因为什么原因会死去，也许是衰老，也许是疾病，也许是意外。正因为如此，我们都要好好活着，珍惜每一天的时光。如果我们每天都能过得非常棒，做自己喜欢做的事，做一些有意义的事，每一天都让自己变得更好，让我们身边的人变得更快乐，那么，我们的生命不管长还是短都是非常值得的，是不是？而且，如果我们积极锻炼身体，保持良好的生活习惯，就会让我们的身体变得又结实又强壮，能多活好多年呢！”女儿听了我的话，变得兴奋起来，大喊道：“好啊好啊，咱们一起锻炼。我跑步，你也跑步，咱们全家人都跑步！”说完就拉着我要下楼与小朋友们跑步去。本来很严肃的话题现在反而变得快乐无比了。

曾几何时，我见到过很多类似的场景，只不过多数时候以家长的生气和孩子的委屈收场。孩子本来充满好奇地询问，却没想到引来了家长的一顿责骂：“我死不了呢！你记住了，以后不准再问这样的问题！”孩子立刻退缩到一边再也不敢作声了。不作声不代表着接受与理解，这个问题已经在孩子头脑里产生了，就无法像抛东西一般再把它抛出去，只能暗暗瑟缩在某个角落继续发酵。因为孩子没有关于死亡的知识，所以他们的幻想往往更会让他们感到惊慌和害怕。与其让孩子在不安与担忧中忍受，不如就在此时此刻让它彻底消融。

问这种问题的孩子大多在四岁至六岁，正是学龄前这一心智启蒙的阶段。在现实生活中，孩子会遇到诸如亲人过世、宠物死亡、丧葬出殡、祭祀悼念的事情，还会从新闻和影视剧中看到各种有关死亡的场景，知道了原来人不可以一直活着，还有死亡这一回事。但是死亡又是什么呢？什么时候会死呢？死了会发生什么呢？对于这些问题，他们还是会很迷惑，于是他们会问爸爸妈妈或者爷爷奶奶。当他们提问的时候，也绝不会遮遮掩掩，往往会直截了当地步入正题。在我国

社会，与亲人谈论死亡还是一件看起来比较消极的事情，某些世俗的禁忌让人们有意或者无意地避开了这个主题。而当孩子在我们猝不及防的时候冲入了这个“禁区”，我们该如何是好呢？

首先，接纳孩子对死亡的困惑，回应孩子的情绪。当孩子在问关于死亡的问题时，他的内心要么充满好奇，要么充满担忧，并不是随口说说的，因此，家长千万不要用“小孩家家的瞎想什么”“不准再问这个问题”来封堵孩子的嘴，也不要再用“你以后就明白了”之类的话来敷衍孩子。最好的办法就是告诉孩子，“你提的这个问题很好”“我们可以一起来想想”，接纳他的好奇，接纳他的恐惧，接纳孩子对生命的敏感。在你接纳了孩子时，孩子抛出的情绪就被你接住了，这是成功化解难题的第一步。

其次，打开胸怀，认真做一次朴素的死亡教育。家长可以结合树叶的凋零、小宠物的死亡、清明节的祭扫等客观事物，或者通过绘本阅读的方式来帮助孩子认识到死是生命体的自然过程，万物就是在不断地循环往复中得以生生不息。我们有生的喜悦，同样也有疾病、衰老和死亡的无奈。坦然谈论死亡，而不是处处掩饰，会更让孩子感到安心。这一步能帮助孩子对死亡产生正确的认知，从而疏导他的负面情绪。

最后，因势利导，把对死亡的被动接受转化成对生命的尊重与敬畏。未知死，焉知生。正是因为有了对死的敬畏，才有了对生的渴求。所以接下来我们可以告诉孩子，只有珍惜自己的生命，爱护自己的身体，才能有无限的生机来自己做想做的事情，开拓自己想拥有的世界，实现生命的价值。这一环节处理得当的话，孩子会从中得到爱和力量，从而更积极地面对世界。

父母对与孩子谈论死亡这件事的态度，归根结底是父母自己对待死亡的态度。如果父母很畏惧死亡，对死亡存在深深的恐惧，就会对这一现象特别敏感，不愿意看见、听见，或者议论相关的事情，更不愿意思考“假设我要死了”这种类似的问题。他们在内心深处建立了

一个笼子，把“死亡”关在了里面，小心看守着以防其出来作乱。当猝不及防地听到孩子询问自己什么时候会死或者怎么样就会死时，父母对死亡深刻的恐惧就会立刻袭来，内心里的“死亡恶魔”一下子蹿出了牢笼，使他们做出快速的抗拒反应。他们的脸色会骤变、声调会飙高，语言也会变得非常尖刻。表面上，他们对孩子的“不孝”感到气愤，其实他们的情绪里不仅仅有愤怒，还有恐惧。如果父母能深刻意识到这一点，理解自己的态度和行为原来是受内心情绪的困扰，就能够进行更深一步的反思了：既然死亡是不可抗拒的，我们又该如何去对待这件事呢？

“这个世界我们来过了，所以，必须得走”——这是我的一位朋友曾经说过的话。她在自己的花甲之年思考着生与死的意义，尝试以更加博大的胸怀来接纳生命的本真和大自然的美好。死亡不是终结，而是更新、是生长，也是传递。有了对死亡的敬畏和尊重，才让我们更懂得活着的可贵和从容。

心理小贴士

对死亡感到恐惧是每个人都会有的本能反应，但是我们不能用“把死亡关进笼子”的做法麻痹自己、逃避现实。如果父母能够接纳死亡对于我们生存的意义，就会更加敬重生命的可贵，从而坦然地面对死亡。当孩子对死亡感到好奇的时候，父母应该告诉孩子一些关于死亡的知识，回应他们的情绪，也扩展孩子的认知。在此基础上，再来引导孩子好好珍惜现在的生活，用良好的心态来为有限的生命延展出无限的价值和意义。

“说了一百遍还不管用！”孩子听不见的时候，父母怎么办

✧在与孩子的沟通交流中，父母要转变自己的思维方式。与其告诉孩子“你应该怎样、为什么要这样”，不如父母陪孩子一起探索“你想要怎样、你认为该怎么做”的效果更好。后者强调的是孩子的感觉和需要，关注的是孩子为了达成自己的目的而自我决策的过程，更容易激发出孩子的自我驱动力。✧

小贝在幼儿园上中班。一天傍晚放学回家，妈妈看到她拿着一个粉色手环玩。妈妈没有给小贝买过这样的手环，于是好奇地问道：“这个手环是从哪里来的？”小贝默不作声，妈妈觉得有些不对劲儿，严厉逼问下，小贝终于坦白说，她是从同学丽莎那里拿到的，并且当时丽莎没有看见。妈妈顿时勃然大怒，大声教训道：“小贝，别人的东西没有经过人家允许是不可以拿的，我已经跟你说过一百次了，可是你为什么总是爱偷偷地拿别人东西呢？这种行为叫作‘偷’，是非常错误的。大人偷东西就是犯罪，孩子偷东西就是坏孩子。你总是这样做，难道不觉得丢人吗？妈妈可真为你感到羞愧。你明天到幼儿园马上把手环还给丽莎，知道吗？以后如果再偷偷拿别人的东西，我就把你关在门外，听见没有？”小贝见妈妈生气，也慌张了起来。当天晚上，妈妈对小贝整整讲了一个小时的道理，给她讲明不良行为的种种危害，大到国家存亡、社会风气，小到个人品格、道德纪律，直到两个人都累得要躺下。第二天，小贝把手环还给了丽莎。可是，过了一个星期，小贝又从幼儿园里“拿”回来一块看起来很高档的橡皮。

妈妈为教育小贝杜绝偷东西的行为伤透了脑筋。在小贝做错事的时候，不论妈妈怎样苦口婆心地为她摆事实、讲道理，但她好像一点也听不进去，当面答应妈妈的事，过几天就又变回了原来的样子，让妈妈又急又气！

说教是大人们最常用的管教孩子的方式，尤其在体罚已被社会道德摒弃的当下，好像除了用语言来说教，父母很难找到其他更实用、更有效的办法。但是，说教的效果却因人而异，有的孩子比较容易被说服打动，切实改掉一些不好的毛病；而有的孩子却比较钝感，父母口干舌燥地说了半天，孩子要么只管一声不吭地站在原地，要么当时点头明白，过后却很快变回老样子，不良行为依旧会卷土重来。这期间，固然有孩子们在理解力和执行力方面存在差异的原因，但关键在于在说服教导的过程中，父母所扮演的角色和表现出的教育智慧有高下之别。那么，对幼儿进行说服教育，如何沟通才会有效果呢？

首先，让我们来分析一下，父母“说了一百遍还不管用”，问题到底出在了哪里？

顾名思义，“说”即说服、教育的意思，父母想要通过讲道理的方式使孩子明白是非正误、明确应该做什么和不该做什么。本来这是一个中性词，没有贬义的成分，可是在实际生活中，许多人却把“说服”变成了“数落”“批评”“责难”，因为孩子的错误行为而大发感慨，从一件小事引申到无边无际的大事，然后站在道德制高点上对孩子进行批评，表面上是在讲道理，实质上却是在指责孩子太差劲，这种居高临下的态度本身就会使孩子产生压迫感和厌恶感。孩子内心不满抗拒，就会拒绝听从父母的任何“道理”和“意见”，说教的效果自然在无形中就被消解了。简言之，你永远也无法叫醒一个装睡的人。

我们用几个例子来说明这一点。

有的父母对孩子的教导只针对孩子的行为，没有顾及孩子内在的

心理需求。比如说，早上时间紧张，孩子站在梳妆台前摆弄发卡用了好几分钟，父母有些着急了，就会反复催促孩子抓紧时间，或者一遍又一遍讲解守时的重要性，数落孩子干什么都磨蹭拖沓。父母原本是好心，但是他们只看到孩子在那里站了很久，却不知道孩子的初衷是为了今天当好小班长而想要把自己打扮得漂漂亮亮的，孩子感到不被理解，又急又气，行动上想快却又快不了，父母的说教根本没有顾及孩子的心思和能力。

有的父母对孩子要求太高，因而肯定的时候少，纠错的时候多，甚至抓住孩子某一个不完美不放。比如，当孩子主动要求倒牛奶的时候，第一次手没拿稳洒出去很多，第二次又没有对准奶锅以致溅出去一些牛奶，这时父母不满地说：“不对不对还是不对！不注意方向，不溅出去才怪！跟你说过多少次了，手得平稳……”尽管依然没有做好，但是孩子已经在努力了，因为他第二次倒牛奶的时候很用力地握紧了牛奶袋，从而避免了第一次的问题。父母没有看到孩子的进步，只盯着做得不够的地方，孩子感到自己总是做不好、总是受批评，就会慢慢对自己失去信心、更讨厌父母的教训，甚至于在父母说教的时候，他恨不得捂上自己的耳朵。

有的父母对孩子的教导不是针对某一个具体的问题，而是弥散性地否定孩子、打击孩子。比如说，当孩子写作业的时候，父母批评他不收拾屋子，把家里弄得乱糟糟的；而当孩子起身收拾东西的时候，又说他眼高手低不会做事；待孩子按捺住性子认真拾掇时，父母又把孩子轰回去写作业。如此三番，孩子就会对父母的态度感到非常恼火。出现这样情形的家庭，父母往往是一个自身情绪比较混乱的人，内心纠结较多，脾气捉摸不定，因而对孩子的要求随着心里的念头左右摇摆，使孩子产生强烈的情绪反弹，孩子自尊心受挫、心里有怨气，就会跟父母顶着干。

有一个办法可以快速辨别出孩子有没有真的听进去父母的“道理”

和“意见”。这个办法就是父母在讲话的同时，要认真留意孩子的表情和神态，如果他面无表情、眼神躲闪、咬住嘴唇、身体僵硬或者不停摇晃、发出某种咕哝的声音、不愿靠近父母跟前、与父母没有任何眼神交流，那就等于在说：“我不想听！请不要再说了！”这时，父母就要立刻停止，不要再跟孩子纠缠下去，因为孩子早已闭上了耳朵，你再说什么他也听不到的。

除了父母说教的性质变味之外，还有一个因素导致了失败，那就是说教的方式存在欠缺。父母担心说教的力度不够，往往会反复说、经常说。“一百遍”当然是有些夸张，但十几遍、几十遍还是会发生的。孩子第一次听时，还可能会有某些触动，第五次、第十次甚至二十次之后，他就不会有任何感觉了。父母在长时间的重复叙说时，也丢失了最开始的细节描述和感情投入，通篇变成了生硬、机械的理论，既空洞又抽象，远远超出了孩子的认知水平和承受能力，最后徒劳无益。

事实上，过于庞大的知识体系和复杂的相互关系对于孩子来说是接受不了的。很多父母为孩子摆出了一些为人处事的道理和必须遵从的行为规范，希望孩子能够遵从这些道理和规范，从而去做一个道德高尚的人和一个品行优秀的人。而对于幼小的孩子来说，他还没有产生清晰、准确的逻辑思维能力，思考问题时更多是基于自己的想法和感觉，这种“自我中心”的思维特点就决定了父母那些关于原则的说教和如何为人的道理对于他们而言是空泛而缥缈的，幼小的孩子真的听不懂。即使他们听懂了，在现实生活中也会屡屡忘记，因而不会每次都有意识地遵从那些道理去做。

现在，我们明白了说服教育失效的两个重要原因。接下来，我们介绍对孩子进行说教的几个要领。

第一，把握教育时机。孩子在情绪低落或亢奋的时候是难以集中精力进行学习的，对孩子的说教，要放在孩子心境平和的时候。只有

这样，他才能专注地去理解和思考。很显然，忙碌的早上、紧张参加活动的途中、愉快的餐桌前都不适宜进行说教，晚餐后、入睡前和孩子平静休息的时候，父母可以拿出一段时间来与孩子讨论交流，但是不要用时太长，超过二十分钟孩子就会吃不消了。

第二，结合生活经验。结合鲜明的情境或者典型的实例，会让孩子印象深刻。比如教育孩子不要玩火，可以在发生火灾等类似事件的时候及时传达给孩子相关新闻信息，真实的现场和恶劣的后果会在孩子的头脑中形成震撼效果，感性的触动比理性的分析对孩子来说更有力。

第三，关注解决问题。讲道理的目的在于使孩子学会管理自己，如果父母能够顺势而为，把道理的说教变成关注具体问题的解决，给予孩子特定的、关注性的反馈而不是漫无边际的评论，很快就会见到成效。行为学习理论认为，人要掌握一门技能，需要用 10% 的时间学习知识和信息，20% 的时间与人沟通和讨论，70% 的时间练习和践行，也就是著名的“721 法则”。所以，比说教更重要的是践行。父母应该先简明扼要地告诉孩子某种行为的性质，然后再给孩子指出明确的改进方向，并身体力行地陪孩子完成。

在与孩子的沟通交流中，父母要转变自己的思维方式，首先体会孩子的情绪情感，了解他们的思想认识，再关注他们的行为方式。简要的步骤：把告诉孩子“你应该怎样、为什么要这样”，转变成父母陪孩子一起探索“你想要怎样、你认为该怎么做”。后者强调的是孩子的感觉和需要，关注的是孩子为了达成自己的目的而自我决策的过程，这样更容易激发出孩子的自我驱动力。去除了批评和责难，孩子不会感觉在情感上被父母所背弃，因而更容易接受。

以小贝的故事为例，如果小贝的妈妈能够冷静下来，坐在小贝身边，先看着小贝玩一会儿手环，再真心实意地称赞这个手环有多么漂亮和可爱，小贝就不会预先警觉地把妈妈放在对立面了。妈妈可以平

和地问她几个问题：“这个手环是从哪里来的？你为什么喜欢它？你准备怎么佩戴它？每天都要戴着它出去玩吗？”小贝可能会说：“不戴着出去，因为是同学的，不能被发现。”妈妈可以继续启发她：“这么漂亮的手环一定愿意经常拿出来戴，也希望能够让朋友们一起观赏，可是就这么放在盒子里，是不是很浪费……既然手环是丽莎的，那丽莎发现丢了时是不是会很伤心很难过？让朋友因为自己而变得伤心难过，小贝心里也会不舒服的，是不是？如果喜欢这样的手环，除了拿同学的来戴，还有别的办法让自己拥有一个吗？可不可以告诉爸爸妈妈，然后咱们一起去买一款喜欢的手环？”从小贝的立场和情感出发，妈妈可以有多种不同的启发形式，只要是真正为小贝着想、真心希望她过得快乐，就能够让小贝感同身受从而触及内心，她自己就会抛弃原来错误的做法。讲道理的过程到这里告一段落，接下来就是实践过程。妈妈可以在小贝把手环还给同学后，带着她去买一款自己喜欢的饰品，并且在买东西的时候要让小贝学会识别价格，认识到每一件商品都有自己的价格和价值——可以用钱来买到。而钱是爸爸妈妈用辛勤劳动换来的，用通过自己的劳动挣来的钱买东西，才是正确的途径。所以，当自己今后有需要的时候，要想到找爸爸妈妈帮忙，而不是直接拿同学的。

其实，孩子是明白事理的。他们原本就知道偷拿东西、说谎、跟老师冲撞、打小朋友、弄脏屋子是不对的，只是他们偏要这么办，因为这么办对他有某种好处，或者他的能力有限只能够做到这些。当父母了解了孩子什么时候需要指导、需要什么样的指导、怎样能理解指导，才会真正地为孩子提出“宝贵的意见”。通过父母适当的引导，孩子得到了体验的机会和选择的权利，就会改变原来的错误做法而采用其他更合理的方法。说到底，家长道理讲了千千万，不如孩子自己发现“一点也不好玩，我才不要那么做”！

心理小贴士

长篇大论、抨击否定的说教是徒劳无益的。说教无法起到良好的效果，是因为父母忽视了孩子内在的情绪感受，用责备造成了孩子的心理防御，并且空洞冗长的教导方式缺乏说服力。正确的做法是父母要先弄明白孩子错误行为的原因，然后再对症下药，教授给孩子具体实际的应对方法。教导的实质是帮助孩子增强对自己行为的认识和增强自我管理的能力，这样才能做到釜底抽薪，使不良行为没有生发的土壤，彻底帮助孩子解决问题。

第五章

如何做情绪管理高手



害怕、生气、伤心、委屈等都是孩子常见的情绪。有的时候，父母不能理解孩子的情绪，认为孩子不应该表现出某些情绪；还有的时候，父母不知道该如何应对孩子的情绪，不了解怎样才能帮助孩子走出情绪的阴霾。其实，情绪不仅仅代表了个人的心情，还是内心深层欲望的表达，并且与一个人对事物的认知程度有关。情绪会帮助我们更好地发现自己未曾意识到的心理需要，从而使我们可以突破固有思维的限制进一步看清自我、提升自我。在家庭教育中，父母很有必要了解情绪的相关知识，明白情绪产生的原因和机理，厘清情绪对我们的启示意义，从而真正做到对孩子的理解和理性引导。

家长怎么应对孩子的恐惧心理

✎我们平时所讲的“坏情绪”根本无须对抗，它是我们的向导和指引，需要我们来认识并合理疏导，使情绪的力量既得以释放又不至于伤害到自己和他人。✎

潇潇带着四岁的女儿和朋友们一起去海边度假。这是她第一次带女儿看大海，所以她兴奋极了，早早做好了准备。一到海边，大人们就马上为孩子们穿好泳装，大家欢笑着、喊叫着奔向沙滩和大海。可是潇潇却发现，不管她怎么鼓励和催促，女儿就是不肯下海，独自站在远处望着大家玩。潇潇有些气馁，她不明白刚才在汽车上还兴高采烈的女儿，怎么真到了海边，却不愿意去玩了。

潇潇又一次鼓励道：“没事儿，你跟在妈妈身边，我拉着你的手，不会放开你的，我们去踩踩水好不好？”

女儿想了想，还是摇了摇头，她蹲下来，抓起了一把沙子。

潇潇很丧气，不满地说：“这有什么好害怕的？妈妈在你身边，还有游泳圈，不会淹到你的。你就过来试一试，也不行吗？”

妈妈的话让女儿感到很难堪，这回她甚至连头也不抬起来了。

潇潇不知哪里来的怒气，一把拉起女儿就往前走。边走边说：“我今天倒要看一看，你胆子到底有多大。”女儿被妈妈拖拽着走了几步，“哇”的一声哭了出来。

潇潇望着她的朋友们带着孩子在水中玩得不亦乐乎，心里像堵着一面墙似的难受。这时，有朋友在远处向她们召唤：“快来啊！可好玩

了！”潇潇低头看了看女儿，一歪身坐在沙滩上，什么兴致也没了。

在生活中，父母常常会遇到孩子感到害怕的时候。令他们害怕的对象有时是一种动物，比如狗、蛇、蜘蛛；有时是一个地方，比如黑屋子、地下室、天台；有时是一种环境，比如幼儿园和医院的环境；有时是一种特别的形象，比如怪物、巫婆；有时是一种比较刺激的活动，比如跳马、游泳、翻跟头。一些时候，父母能够理解孩子的恐惧；但是另一些时候，当父母听到孩子说“我不去”或“我不敢”时，内心里会顿时火冒三丈，不由分说地恼怒起来。

为什么孩子害怕、家长会感到生气呢？

最主要的原因，就在于父母会对某个具体对象进行衡量，然后判断值不值得害怕，如果孩子对被父母判定为“不值得害怕”的东西产生了恐惧，父母就不能接受孩子的恐惧，他们会认为孩子过于胆小怕事、不够有勇气，因而对孩子感到失望和生气。但是这些父母很少会进行自省，反思由他们来为孩子制定“恐惧清单”是否正确。也许这些父母早已忘记了，在他们自己小的时候，也曾对某种东西或者某个地方产生过难以名状的害怕，尽管他们的长辈也不止一次地训斥、威胁过他们，甚至惩罚过他们，但害怕就是害怕，这种害怕在身体里涌动着、翻滚着、叫嚣着，无论如何也驱赶不走。所以，父母以自己的标准来强行要求孩子，本身就是非常不理性的做法。进一步说，即使父母小时候很勇敢无畏，现在就能够趾高气扬地训斥孩子胆小怯懦吗？孩子为什么一定要跟父母一个样儿呢？难道孩子不能有自己的个性和情绪吗？

我们现在来聊聊情绪。很多人对情绪的看法是，非黑即白，要么是好情绪，好，这个我接受；要么是坏情绪，那不行，我必须要把除掉它。其实，情绪情感是人类的共同属性，我们把自己愿意接受的、令人感到舒服的情绪命名为积极情绪，而那些我们不愿意接受的、令人

不舒服的情绪就叫作消极情绪。积极情绪和消极情绪对人的作用都是有弊有利的，积极情绪也有破坏性（还记得范进中举的故事吗），消极情绪也有它独特的功能。这方面我们来重点说说。

大家都知道达尔文是英国著名的生物学家、是进化论的奠基人，却不一定知道达尔文对于人的情绪情感研究也被载入了心理学研究的史册上。达尔文在他的著作《人类和动物的表情》一书中，认为所有物种的情绪与其他重要的结构和功能是一同进化来的，情绪的适应功能是随着人类的进化而不断发展的。我们现在所体验到的各种不太好的我们称之为消极情绪的东西，是出于千百万年来人类在应对大自然和自身生活时形成的一种自我保护的反应，当消极情绪出现的时候，实际上是在提醒我们，我们正处于一种比较弱势的地位，需要调动起全身的能量来进行应对。

“自我保护的反应”是达尔文为我们认识消极情绪时指引的一条道路。当我们遇到野兽感到害怕时，就要马上逃跑；当我们碰到挑衅和阻碍感到愤怒时，就要为自己的权益而抗争；当我们失去宝贵的东西感到悲伤时，就要努力去补偿和还原；当我们面对肮脏的事物感到厌恶时，就要尽力拒绝或者离开……试想，如果不是这些消极情绪的存在，我们该如何保护自己远离侵害、又该如何为自己争取更好的生活呢？

认识到这一点之后，就不难相信，我们平时所讲的“坏情绪”根本无须对抗，它是我们的向导和指引，需要我们来认识并合理疏导，使情绪的力量既得以释放又不至于伤害到自己和他人。恐惧感就是我们最常见的一种所谓的“坏情绪”，它的产生来自于在遇到威胁的情境下，人会天然地产生“危险”的意识并做出逃离、逃跑的行为，以求得保护。至于到底什么才是“威胁”？这取决于每个人内在的判断，而且这种判断往往是下意识的且瞬息之间就会产生的。这种判断与个人的先天素质和思想认识水平有关，并不能被旁人的意见而左右。所以，无论父母是否理解，孩子的感受就摆在那里，父母的责骂、惩罚

和逼迫都不能使孩子放下恐惧，反而会起到反作用。

那么，在孩子感到恐惧的时候，父母应该怎么做呢？一个好的办法就是接纳孩子的恐惧。

当孩子感到害怕的时候，父母要把孩子的情绪看作是他自己身体的一部分，认识到这是他实实在在的感受，他确实害怕了——呼吸加快、眼神慌乱、想靠近父母的身边。这个时候，父母千万不要把孩子一把推开，告诉他“坚强面对”，父母应该做的是：靠近孩子，看着他，感受他，体会他的呼吸和心跳，告诉他“我就在这里陪着你”。

待孩子稍稍平静下来，父母可以问问孩子：“是什么让你感到害怕？”他可能会告诉你“我怕狗咬到我”“水好多，会淹到我”“房子会倒下”“他们会笑话我”等，你不必马上对他解释，而要对他的坦诚表示肯定，表明你理解孩子的感受。你可以说：“哦，你害怕水会淹到你，那滋味可不好。”

接下来，父母可以帮助孩子整合他自己的力量和智慧，去尝试战胜恐惧。这里面有几个小技巧：第一，父母可以为孩子提供些信息，告诉他接触某种令他恐惧的东西是安全的，没必要担心。比如在海边，父母可以说“游泳圈会帮助你浮在水面上”“在水很浅，还没到小腿的地方玩，即使跌倒了也没关系”；第二，父母可以帮孩子回忆一下，他曾经克服过的恐惧，来激起他的勇气，比如独自一人下楼梯、在游乐场学习攀岩等；第三，父母还可以讲一讲自己曾经面对恐惧时的往事，这些往事里的恐惧对象一定是孩子现在不再害怕的东西，这样他就会产生信心，认为自己比爸爸妈妈还厉害；第四，父母还可以身体力行，率先去尝试，不要求孩子一定做到，孩子只需静静地看着就行，待到他看大人玩得很嗨又完全不用害怕的时候，“好奇”就战胜了“害怕”，他自然就会有试一试的冲动了。

对孩子做些思想开导工作之后，父母就可以带领孩子开始正式练习如何应对恐惧了。

首先，父母要帮助孩子设计一个适合他本人的练习方式。按照孩子的节奏一点一点来。比如在海边，目标的设定可以按照从离海边 100 米远到距离海边 50 米、20 米、10 米远。孩子在海边拉着妈妈的手跑来跑去；让孩子站在海水能冲上来的地方，把小脚丫放在水里；孩子套上游泳圈在浅水处感受漂浮……按照渐进的顺序来操作，练习的时间要视效果而定。如果在 50 米的地方遇到阻碍，那就不妨先停下来，在这里玩一会儿游戏或吃点食物放松精神，待孩子适应了这个距离之后，再进行下一个目标的尝试。有时这个过程存在反复，比如上午孩子本来可以待在距离海边 10 米的地方了，下午又返回到 50 米或 100 米的地方，这就说明练习的效果仍不稳定，还需要继续坚持。这一步骤的原则就是——鼓励接近，而不是回避。当孩子拒绝练习的时候，父母要想办法安抚孩子的心情，让他感受到快乐和安心，然后再接着练习。当然，必要时可以对练习的目标任务进行拆分或缩减，还可以重复之前已经完成的目标任务，这一切都要依实际情形而定。

其次，父母要对孩子练习的努力精神和练习效果给予奖励，及时强化孩子的行为。不管是坚持练习了一段时间的辛苦付出，还是取得了一定的实际效果，都值得父母积极的肯定，并且父母要及时把这种肯定和赞赏传递给孩子。父母可以准备一些孩子爱吃的零食或者满足孩子的某些要求，可以是物质的奖励也可以是精神的奖励，只要这些奖励是孩子所喜欢的就能起到激励的效果。有了父母的支持和实实在在的奖励，孩子的内在动力就会大大提升，就会增加克服困难的勇气。

需要注意的一点是，我们练习的目标不是去除孩子的恐惧，而是减少他的痛苦体验，并帮助孩子学习如何管理恐惧。有些恐惧可以在练习中得到消除，而有些恐惧会永远存在，我们无须为此忧心。只要孩子学会了解决问题的技能，依靠自己的力量战胜了恐惧，他就会适应所处的环境，自然地接受环境的影响进而让自己更轻松、更快乐、更好地生活。

如果尽了最大的努力，还是没有办法帮助孩子战胜恐惧时，请不要灰心丧气，你们一起努力尝试，现在不能做到，不代表以后也不能做到。慢慢来，学会等待。当父母能够做到尊重孩子的情绪、接纳他的恐惧时，孩子才能够学习到如何认识并面对自己的恐惧。接纳自己是一个产生力量和智慧的源泉，接纳会让一个人在宽广的包容中变得更加强大和自信。

心理小贴士

恐惧感是人类的一种基本情绪，它在提示人们危险的临近并督促人们做出应对的行动。孩子的恐惧感产生于他的内心，受孩子自身的先天素质、成长发展阶段和思想认识水平的影响。父母要理解孩子的情绪，帮助孩子认识到恐惧感的作用，并且通过相应的练习掌握应对恐惧的方法。父母设计一套适合于孩子的练习是至关重要的，在父母包容的态度下，引领孩子由浅入深一点一点跨越障碍，用奖励不断强化孩子的行为，是这个练习的关键之处。

孩子生气时，父母怎么办

✎孩子表达愤怒的时候，正是他面对现实冲突、学习适应环境的时候，父母可以拒绝孩子的无理要求，但是一定要认真地对待孩子的情绪，尊重他的愤怒。✎

一岁半的宝宝看见奶奶用足浴盆泡脚，很好奇地把手伸进了盆里。因为水很热，奶奶赶忙劝阻，用手拦住了他。小宝宝太想摸一下水了，所以他不顾奶奶的阻拦，再次伸手还是被奶奶拦住。在第三次被拦住之后，宝宝忽然放声大哭，一边哭一边去找妈妈，委屈地把手举给妈妈看，嘴里还念叨着：“奶奶，奶奶。”妈妈明白了宝宝的意思，宝宝这是在生气地向妈妈投诉：“她拦着我，抓我的手！”

怎么样？别小看一岁多的孩子，他们已经会用含混不清的话语和极为生动的表情告诉大人：我不高兴！我不喜欢这样！

对于大一些的孩子，他们表示愤怒的方式则会更加直接：

爸爸带着孩子去朋友家参加聚会，男孩五六岁，与朋友的孩子年龄相仿，两个人玩得很开心。临走的时候，爸爸的朋友见小男孩很喜欢汽车模型，就说服自己的孩子把那个模型送给他。朋友的孩子也很大方，伸手把模型递给了小男孩。可是男孩的爸爸不愿意接受对方赠送这么昂贵的礼物，就果断地拒绝了。小男孩感到非常生气，在回家的路上，拒绝拉爸爸的手，并不断吵嚷着：“凭什么？又不是送给你

的？我讨厌你！”爸爸烦极了，回到家就把孩子锁在屋子里，直到他不再吵闹。

生活中，我们常常可以见到孩子发火生气，他们生气的样子有时会让父母不禁扑哧一笑，有时会牵动父母的神经从而被他们裹挟着卷入愤怒的风暴里。对于一个讲究传统礼仪、比较保守的家庭来说，接受孩子的“无理取闹”简直是不太可能的，父母会如临大敌地坚守着每一道防线，警惕着孩子可能出现的肆无忌惮或“蹬鼻子上脸”的行为。

其实，愤怒是一种极其自然的情绪反应，这种反应一般发生在自己的需求或权利遭到打压和拒绝的时候。当孩子认为“不应该这样”时，就会感觉到“我不开心”，同时他又无法逾越现实，就会表现出一些生气的情绪，这原本是完全自然的。通过表达愤怒，人们能够建立自我认同，更了解自己内心潜在的欲望；当这种欲望表达受阻时，愤怒能够让心里积聚的不满发泄出来，具有心理疏导的功能；愤怒也是一种很强的能量，鞭策人们去积极寻找对策，达成目的。所以，从某种程度上来说，愤怒是健康的、积极的、有意义的一种情绪，它给予我们感知自我、肯定自我和保护自我的力量。

当孩子说“不！我不要这样”的时候，他实际上是在表达自己的需要、保护自己的权益、划分自己与现实的界限，这是非常宝贵的自我意识觉醒的表现。只有顺利经历了这个过程，孩子才能在“我想要什么”的基础上，继续探寻“我能要什么”“我该要什么”“我怎样才能得到”，在理性面对现实的基础上建立强大的自我。无法表达出内心不满的孩子，心理发展会出现问题。

许多人都误解了愤怒，认为愤怒是有害的。站在“权威”立场上的父母，常常用成人世界里的标尺来丈量孩子，处处强调规矩和道理，习惯于把自己的想法看作是“正确的”，孩子的反抗被看作是“错

误的”，因此总是想磨掉孩子身上的锐气和棱角，而无法接近孩子的天性和内在，这是极为错误的做法。不管孩子是为了大人所谓的“无足挂齿的小事”而生气，还是因为他的需求“太过贪婪”或“不合情理”，父母都不应该用激烈的手段打压孩子表达自己愤怒的行为。一味粗暴打压，只能让孩子慢慢压抑自己的内在需要，消磨掉与生俱来的精神意志，形成懦弱无能的性格，从此不再有“自己的想法和需要”，也不再敢拒绝别人强加给自己的东西，这才是真正令人扼腕叹息的。

孩子表达愤怒的时候，正是他面对现实冲突、学习适应环境的时候，父母可以拒绝孩子的无理要求，但是一定要认真对待孩子的情绪，尊重他的愤怒。只有在接纳的基础上，父母才能进一步帮助孩子学会如何应对当前的挫折，引导他合理地表达自己的愤怒。唯其如此，孩子日后才会有反抗不公的勇气和坦然面对现实的胸怀。

那么，当孩子生气的时候，父母可以怎么做呢？

首先，允许孩子说“不”。接受孩子摆出一副不高兴的表情，允许孩子表达与别人不一致的观点，允许孩子有愤怒的情绪。如果孩子出于生气而拒绝吃饭或者把自己关在屋子里，父母千万不要抱怨孩子不可理喻的行为，更不要嘲笑他的天真幼稚，而应当给孩子机会和时间发泄出糟糕的情绪，让他有一个独处的空间和安静的环境可以调整一下状态。父母需要共感理解孩子的感受，并真正接纳孩子的感受。

其次，倾听孩子的愤怒，解读出孩子情绪背后隐藏的秘密。绝大多数孩子愤怒的原因直接而浅显，比如没有吃到冰淇淋、不能看电视或者去游乐场等。而有些原因则不那么明显，看不出什么具体的针对性，这时就要尝试解读愤怒情绪背后的原因，即孩子内心真正的需求。比如：玩游戏输了的孩子，他的愤怒里有不甘落后的自尊心；对父母管束不服的孩子，他的愤怒里有渴求自由发展的个性；爱打抱不平的孩

子，他的愤怒里有对他人的同情心和正义感……只要用心体会，父母就不难发现绝大多数的消极情绪里都潜藏着积极的价值和意义。解读出孩子情绪背后所隐藏的秘密，可以帮助父母从另外的角度来观察孩子的行为，从而找到孩子内在的心灵需求和性格闪光点。

最后，父母要帮助孩子学会化解心头的压力，管理好自己的愤怒情绪。每个人都有受挫折的时候，也都有发泄不满和失落的需要，但是发泄情绪要讲究方式方法，不能为了一时的痛快而胡作非为。父母接纳孩子的愤怒情绪，不等于接纳他所表现出来的一切行为。当孩子的愤怒情绪用过激、粗暴或错位的行为表达出来时，父母就要及时制止。就地打滚、满口脏话、攻击别人、摔打东西这些行为，无论对自己还是对他人都有害处，是不可以接受的，父母要立刻阻止孩子，并把孩子带到一旁，给孩子一段时间让他自己慢慢平静下来。待孩子情绪稳定一些后，再对孩子进行思想引导，效果会更好。当然，父母不管采用哪种方式，最终目的都是让孩子明白：每个人都要对自己的行为负责任，胡乱发泄情绪不是解决问题的好办法。我们不能被坏心情随意摆布，每个人都要做情绪的主人而去管理好自己的情绪。

愤怒是人最基本的情绪反应，它可以激发出人们突破困境的勇气。愤怒并不可怕，可怕的是人们把愤怒当成了尖锐的矛，去刺向本已不堪重负的现实。接纳愤怒不是允许任性撒气、胡作非为，而是从愤怒中看到自己的需求，并且寻找达成目的的方法。父母要接纳孩子的愤怒情绪，同时还要教会他怎样更好地表达自己，培养孩子形成良好的情绪管理能力和行为管理能力。

心理小贴士

愤怒是孩子面对规则和遭遇挫折时自然表现出来的一种情绪。父母要允许孩子表达愤怒的情绪，接纳他们表达自我

的情绪，这是形成完整人格的基础。但是，接纳情绪并不意味着要接纳所有的行为，父母要对孩子的行为规定界限，阻止孩子做出伤害自我或他人的行为。每一种消极情绪也都蕴藏着积极的意义，找到孩子愤怒情绪中所潜藏的意义，可以引导孩子更好地看清自己，并学会接受规则和应对挫折。

如果你不懂孩子的哭泣，你就无法看见自己内心的压抑

✧因为他们足够真诚，所以不会对别人设防；因为他们深爱着他人，所以也渴望别人能珍惜自己。如果你不懂孩子的哭泣，你就无法看见自己内心的压抑。✧

一位年轻的妈妈曾向我咨询孩子的问题，并给我讲述了这样一段经历：

去广场游戏时，四岁的女儿琪琪特意多带了一瓶酸奶，想把它送给好朋友乐乐喝。见到乐乐后，琪琪很高兴，拿出酸奶与好朋友分享。正当乐乐要打开瓶盖时，她的邻居的一个小弟弟跑了过来，跟乐乐抢着喝。乐乐随即把酸奶递给了小男孩，对他说：“你喝吧！”这时，琪琪忽然生气了，一把从男孩手里抢过酸奶，大声嚷道：“这是我送给乐乐的！”可是乐乐接过琪琪的酸奶后，又一次把酸奶递给了小男孩。琪琪又过来抢夺，她与男孩抓着酸奶谁也不松手，两个人就这样僵持着，孩子们的家长赶忙围了过来调解。小男孩的妈妈强拉着他走到一边，他“哇”的一声哭了；乐乐的奶奶让乐乐马上把酸奶还给琪琪，乐乐也很不高兴；琪琪手里拿着“送出去”又“夺回来”的酸奶，忽然大哭了起来，谁也劝不住。妈妈一开始还能耐心地劝慰琪琪：“这酸奶是你送给乐乐的，即使她不喝，她也收到了你的心意；她把酸奶送给小弟弟，那是她的事情，你就不要管了。”琪琪没有回应妈妈，仍旧大声哭着，一边哭一边喊：“这是我送给乐乐的！”琪琪的哭喊声和邻居们的

围观让妈妈有点着急了，她压低声音、忍着脾气说道：“你送给乐乐，就是乐乐的，她就是扔了，你也管不着，明白吗？”但不管妈妈讲出天大的道理，琪琪只有一句话等着她——这是我送给乐乐的！琪琪的表现让妈妈生气极了，再加上这时其他几个孩子的家长也围了过来，劝她不要再训孩子了，让她感到更加尴尬，狠狠地拉着孩子回家去了。

当对我谈起这段往事的时候，琪琪妈依旧是一副困惑的表情，她不理解，为了一瓶酸奶，至于吗？这孩子怎么这么固执？如此简单的道理她怎么就是听不明白呢？

我没有直接回答她的问题，而是请她一边回忆一边思考：之前，琪琪让你多带一瓶酸奶出去时，她说了什么、是什么样的心情？当琪琪把酸奶送给乐乐的时候，她的表情和神态又是什么样子的？当乐乐把酸奶递给小男孩的时候，琪琪为什么会那么着急？她夺回酸奶重新递给乐乐，她为什么要这样做？

真挚的情感和朴实的语言往往会给人最深刻的启发。琪琪妈此时忽然意识到，孩子当时那么激动，反反复复念叨着：“这是我给乐乐的！”这到底是什么含义？琪琪并不在乎酸奶被赠送出去后“物权”的归属，她在乎的是好朋友乐乐是否接收到她的心意。只有乐乐把酸奶喝掉，才能证明乐乐真正“收到了”她的心意。而乐乐的做法，显然辜负了她。

作为成年人，作为孩子的父母，我们有时不能理解孩子的想法和情绪。为什么他们对某些东西那么固执地喜爱或讨厌？为什么他们总是小题大做、大惊小怪？俗语说“六月的天，孩儿的脸”，就是在比喻孩子的情绪易变、阴晴不定、喜怒无常。所以，很多父母干脆就不在意孩子的心情，反正他们一会儿就会好起来，还不如自己省点力气为好。

父母感到很迷惑，是因为我们常常以“大人的高度”来看待孩子、

以现实世界里的生存法则来揣测孩子。假设我们送他人礼物时，对方没有像我们想象得那么珍惜，就算我们在心里会暗暗恨他讨厌他，也绝不会表现出来，因为我们不想被对方看作是敏感脆弱的人或者十分在意对方的人。情感上的伤心、失落让位于理智上的坚强、独立，没有人愿意被另一个人牵制，即使在心理层面，我们也不允许自己“看起来那么依赖对方”。

但是，如果你与这个人的关系超越了普通人际关系的界限，你真的很需要他、很在意他，你还会在乎自己的脆弱吗？你还会隐藏自己的失望吗？如果你深爱着一个人，你为他准备了精心挑选的礼物，可是他却随手一扔或者轻易送人，你是不是会很不愉快？这时你还会用“物权”的理论来说服自己不要伤心难过吗？你会用礼物的价格多少来决定是否继续计较吗？恐怕没人会这样。即使你压抑了自己不满的行为，也无法压抑自己内心的愤懑。

为了让自己看起来更加“圆融”和“成熟”，也为了降低进一步受到伤害的风险，很多人会选择压抑自己的情绪，不袒露自己真实的想法和态度。但是，情绪、情感真的能够被压抑吗？在压抑了情绪之后，会发生哪些不得而知的事情呢？来自权威心理专家的研究或许能够帮我们看清这一点。斯坦福大学著名的心理学博士詹姆斯·格罗斯对情绪进行了一系列深入的研究，其中一个经典实验是关于情绪压抑的。格罗斯找来一些参与实验的人（被试者），把他们随机分为两组，为他们播放电影，电影的片段是关于外科手术的内容，画面令人厌恶。一组人被要求“观看电影，并正常表现情绪”（表现组），另一组人则被要求“观看电影，但要努力压抑情绪，不要让观察者看出你的情感”（压抑组）。格罗斯想要了解压抑情绪到底会使情绪真正消解还是会激起其他的反应。实验结果表明压抑组的被试者尽管情绪表达行为会削弱，但其他方面却表现出了异常：生理反应加剧、心血管系统的交感神经活化指数发生显著变化（这是一个综合了血压、心率、皮肤温度等

指标的综合指标)、脑结构(杏仁核、海马)被强烈激活。与此同时,他们的注意力分散、记忆下降,在认知方面也付出了代价。具有讽刺意味的是,被试者内心的情绪和情感并没有被消解,在随后的调查中,被试者报告内心的感受依然存在且没有减弱。这充分说明,我们平时所说的压抑情绪,压抑的并不是内心的感受,而仅仅是外显的行为。这样做会使个人的身体健康会受到威胁,同时思维能力也会受到损害。从更大的视角来看,情绪的压抑还会带来恶劣的社会后果:因为个人的情绪和情感受到压抑无法表达,他会把这种内在的紧张扩散到身边的环境中,造成社会成本升高。一个最常见的例子:在单位受到上司批评的男人,回家后会抽更多的烟,而他的妻子和孩子也就在不知不觉中吸了更多的二手烟。

心理学家的研究成果充分印证了我们的设想——压抑情绪存在诸多弊病。当然,这并不是说在任何场所、任何情况下,我们都要肆无忌惮地表达自己的情绪,“压抑”在很多时候也是存在积极意义的,在我们的生活中有一定的适应性。我只是想提醒大家,不要把所有的消极情绪都看作是洪水猛兽,动辄挥棒喊打或者深藏掩埋,我们可以用适当的方式来释放情绪,试着与情绪握手言和。

情绪和情感是我们认识自己、认识生命的向导,它会让人们认识到什么才是对自己最重要的,从而更好地适应环境和改善生活。当一个人悲伤、难过的时候,一定是面对了某种丧失,这种丧失可能是无形的,比如失去了人生希望、理想破灭;也可能这种丧失是具象的,比如失去了家园和工作,或者失去了心爱的东西。无论造成伤痛的原因是什么,我们都应该坦然接纳这种情绪;只有在接纳的基础上,才能有进一步适应现实和振作精神的可能。其实,很多快乐就是建立在悲伤的基础上,只有经历了悲伤和痛苦,才能真切感受到安慰的暖心与温情,才能看到鼓励、拼搏和成功的宝贵价值。

进化心理学还告诉我们,除了对自己的情感生活有巨大好处,忧

伤情绪还有许多其他的积极作用。比如忧伤能够让人们具有更好的共情能力，忧伤也能够让人们更有同情心、更加包容、更容易引发助人行为。在人们熟知的皮克斯经典动画电影《头脑特工队》中，主创者就运用故事的手法为我们充分展现了忧伤情绪对人的成长和社会和谐的重要意义：女孩莱利童年时的幻想伙伴“冰棒”的彩虹车被清扫进遗忘深谷，莱利难过地号啕大哭。主导积极情绪的“乐乐”使出浑身解数、上蹿下跳地想要开导冰棒，却没有丝毫效果，而当主导消极情绪的“忧忧”出现在冰棒的身边，陪伴他感受失落和难过，冰棒却奇迹般地振作了起来。整部动画讲述了“乐乐”与“忧忧”为了让莱利适应新的生活而不懈努力的故事，最让人感动的地方就是当“乐乐”使尽全力也无法帮助莱利走出搬家后的孤寂时，终于发现莱利最需要的其实是“忧忧”——只有忧伤才能让莱利大声地哭出来，只有忧伤才能让爸爸妈妈真正理解女儿的苦恼，只有忧伤才能激发出莱利生命中最顽强的力量。

那么，当孩子遇到困境、感到伤心难过的时候，父母是不是就该由着孩子放肆表达痛苦呢？当然不是！与愤怒的表达原则一样，我们鼓励情绪表达，但不是鼓励暴力表达和畸形表达。父母不能纵容孩子打架斗殴、破坏公物，更不能放弃孩子以免他们自暴自弃、报复他人。当孩子表现出诸如此类的行为，父母要马上制止或者为孩子提供帮助。在这里，父母应该学会深刻洞察孩子情绪表达的方式，教会他们合理表达自己情绪的方法。

情绪的表达包括躯体表达、行为表达、语言表达和象征性表达几个层次。躯体表达是指无法排遣，郁积的情绪导致身心疾病的出现，比如溃疡病、高血压等，这是情绪表达中最低级的方式；行为表达是用行为来表达情绪，比如气急的时候摔门、砸东西等；语言表达是相对成熟的表达方式，指的是用语言来描述自己感受到了什么样的情绪；象征性表达是最高级的一种方式，用事物的象征意义来表达自己的情绪感

受，比如经历过大地震的孩子，会用积木来搭建房子，再通过倒塌和重建的循环而进行悲伤情绪的宣泄，同时也是通过图景重建的方式完成心理重建的过程。

对于学龄期前后的孩子来说，行为表达是他们最常用的方式。因为语言表达需要的心理资源较多，孩子还不具备准确觉察自己情绪并组织语言清晰表达出来的能力，所以他们经常会用争抢、哭闹或者乱扔东西的做法自然流露出自己的感受。这时父母就需要通过观察孩子的行为表象来共感理解他们内在的深切感受。只有充分体谅孩子的心情、包容他们的失败、接受他们的脆弱、持孩子表达痛苦，才会走进孩子的心里。父母可以用简单的一两句话来帮助孩子把自己从情绪的旋涡中抽离出来，比如：“哦，孩子，看你哭得这么厉害，是不是很难过？”“来这儿坐一会儿吧，宝贝儿，先擦擦眼泪，跟我聊一聊。”

接下来，父母可以通过聊天的方式来跟孩子互动，引导孩子用语言来表达自己的感受。以琪琪的故事为例，妈妈可以问问孩子：“你为什么这么伤心呢？你期望事情是什么样子的？你觉得乐乐了解你的心意吗？你猜猜她在想些什么？你想怎样把你的想法告诉她？如果她把酸奶送给了小弟弟，她是不是就忘记了你的好呢？”通过交流，试着让孩子把自己的内心想法和感受说出来，这样做一方面可以使孩子增强体验情绪、理解情绪的能力，减少破坏性后果，以健康的方式释放压力；另一方面还可以帮助孩子理解友谊，发展同他人的关系，学会获得他人的理解和帮助，促进人际关系的和谐发展。

当然，如果孩子还没有达到一定的认识水平，父母的思想开导不起作用的话，最好的办法就是把孩子抱在怀里或者拉着他的手，让孩子静静地与自己的感受待一会儿，让他慢慢地消化掉内心的苦涩。如果孩子想要大声哭出来，也可以让孩子在自己的房间里尽情哭泣，哭出来、宣泄出来，伤疤才会愈合。哭泣给我们创造了一次发泄的机会，同时也给我们创造了一次面对自己的机会。想到这里，我忽然明白为

什么人们都说“孩子的心灵最纯洁，孩子的眼神最清澈”。因为他们足够真诚，所以不会对别人设防；因为他们深爱着他人，所以也渴望别人能珍惜自己。如果你不懂孩子的哭泣，你就无法看见自己内心的压抑。

心理小贴士

忧伤可以让人宣泄心头压力，可以让人冷静审慎思考，也可以让人在深切的悲痛中感受人性最伟大的力量。当孩子感到忧伤时，父母要抱着共感理解的态度去体会孩子的痛，理解他对于丧失的无助和悲伤。年纪小的孩子往往会用行为表达的方式来表现忧伤，父母应正视孩子所处的心理发展阶段，在适宜的情况下引导孩子慢慢练习语言表达的方式，帮助孩子以更有效的方法来表达自己的情绪。

孩子犯错后不肯乖乖认错，真的是“态度不好”吗

✎在某些情况下，人们所谓的“态度不端正”是孩子在感到自尊受到威胁时所做出的一些自卫行为，虽然并没有多大的威力，但是会让自己在难堪的境遇中保留一点点价值和尊严。如果没有这一步，铺天盖地席卷而来的挫败感和无处不在的羞耻感就会使孩子无处可藏。✎

前段时间网上盛传一对母女对峙的视频，大意为：女儿（笔者目测年龄约在十岁）不知因为什么事做错了，妈妈要求她承认错误。对话是这样进行的——

妈妈：你凭什么关门？

女儿：我想自己静一静，又怎么样？

妈妈：今天的事情是错是对？

女儿：错了，又怎么样？

妈妈：错了改不改？

女儿：改啊，又怎么样？我已经承认了自己的错误，你们为什么还要来弄我（弄，笔者理解意为折腾）？我实在是想不通啊，为什么？

妈妈：因为你态度不端正！

女儿：那你的态度也不端正啊！

妈妈：你回来的时候，我是不是好好问你的？可是你却……

这是家庭生活中很常见的一个片段，却因为视频中小女孩倔强的表情、愤怒的呐喊以及母女俩针锋相对的对话而与众多网友产生了共鸣。从视频中我们可以看到，女儿非常生气。她声嘶力竭地喊叫，拼命说自己已经认识到错误并且想要自己静一静……可是妈妈坚持认为孩子“态度不端正”，还没真正认识到错误。妈妈总想依靠说理让女儿折服，双方就此僵持不下，妈妈越是坚持说教，女儿越是拼命反驳。

母女俩争执的核心源于妈妈对女儿的不满——态度不端正。画外音就是：“为什么你嘴上明明已经承认了错误，却还要摆出一副理直气壮的样子呢？为什么你不能低下头来扮演乖乖女，向我们表明你错了呢？既然知道错了，还这么委屈，你是想表明自己被冤枉了吗？你是不是认为，我是个坏妈妈？！”

的确，我们在不同的场合都听到过这句话，而且每次听到都觉得非常沉重。回想一下小时候，当我们犯了错误时，不管是面对父母还是面对老师，常常会听到他们不满的评判：“你态度不端正！必须深刻检讨！”而这时，我们就会在心里气得咬牙切齿——都已经低头承认错误了，你还要我怎样？

可笑的是若干年之后，当我们做了父母或者老师扮演起同样的角色时，我们也会对自己的孩子或者学生厉声喝道：“你这是什么态度？！故意跟我顶着来吗？”同时继续对孩子愤愤地批评教导，却想不通自己苦口婆心、推心置腹地讲述换来的是孩子的置若罔闻！

站在不同的立场上，两边的人都认为自己有理，也都为自己抱屈。为什么会出现如此尴尬的局面呢？又是什么造成了双方的对立呢？问题的实质其实很简单，就是大人把孩子在消极情绪掌控下的烦躁和失落看作是对自己的不满和对抗，因此加剧了自己内心中的愤怒，从而冲动地要跟孩子碰个“鱼死网破”。

在某些情况下，人们所谓的“态度不端正”是孩子在感到自尊受

到威胁时所做出的一些自卫行为，虽然并没有多大的威力，但是会让自己在难堪的境遇中保留一点点价值和尊严。如果没有这一步，铺天盖地席卷而来的挫败感和无处不在的羞耻感就会使孩子无处可藏。所以，相对于“态度不端正”，我更愿意把这种现象称为“情绪不稳定”，因为在如此短暂的时间里，真正左右孩子的不是他内在的价值观念和生活态度，而是他波涛汹涌的情绪和情感。

情绪具有诸多特性，其中一个就是“过程性”。情绪一旦产生，就会持续一段时间和过程，而不是像开关控制的电灯一样可以瞬间熄灭。我们用比喻来形象地感受一下：想象有这样一个雪球，它就是我们的情绪。当雪球出现在山顶的时候，不用花费太多时间就能转动起来，然后非常快地滚下斜坡，这就是情绪反应的第一特性——“快速出现”；当球滚下斜坡时，它迅速变成了一个球，而且夹杂裹挟了许多其他的杂质，这些杂质糅合进雪球里，已很难分清原来的边界，这就是情绪反应的第二特性——“在发展中显著增大”；因为雪球下落时增大很多倍，且在球滚下斜坡时致使球体已经受到损坏，我们需要花很长时间才能把球重新推回到斜坡顶上，这就是情绪反应的第三特性——“以非常慢的速度回归平静”。“快速出现”“在发展中显著增大”和“以非常慢的速度回归平静”，深刻地揭示了情绪发展变化的内在规律。我们只有遵循这个规律，才有希望处理好情绪，并在处理好情绪的基础上进一步处理好事情。

现在我们结合小女孩的例子想一想，当她犯了某种错误而又必须面对父母的情况下，她的情绪雪球到底发生了什么？回想当时的画面，小女孩坐在床上，气喘吁吁地反驳妈妈的问话，她越来越激动，以至于逐渐哽咽着说不出话来，甚至有点“理屈词穷”地用“错了，又怎么样？改啊，又怎么样？”等来做无谓的挣扎和反抗……这充分表明孩子此时的情绪感受太过激烈、内心非常痛苦，同时思维也变得混乱。她的心理状态已经在与妈妈的对峙中变得越来越糟糕，非常需要一

段时间来冷静，以达到情绪的平复和缓解。遗憾的是父母偏偏不肯给她这个机会。父母总是希望孩子立马回心转意，用平静的态度接受批评、认真检讨，这无疑违背了情绪发展的自然规律，怎么可能实现呢？

孩子在受挫后往往会混合各种复杂的情绪，他们心乱如麻、思维不清。这个时候父母一定不要试图去教导他认识错误、承认错误，因为孩子已经没有心理能量去承受了。此时最重要的做法就是去除干涉，留给孩子一个情绪适应调整的缓冲期，给孩子留出一个空间和时间去整理自己，等待他慢慢把“情绪雪球”恢复到原点。同时，如果孩子情绪激烈，有可能会做出伤害自己或他人的行为，父母要注意观察，一定不要让孩子接触到危险的物品，以最大可能保证孩子的安全，比如不要让孩子反锁房门、应取走打火机或小刀等尖锐物品等。待孩子情绪稳定后，再对之前的事件进行复盘，父母重新考量事件的意义并对孩子予以教导。

父母在孩子每一次犯错或出丑时所采取的应对方式，都是在对孩子进行一次情感教育，会影响到孩子日后控制冲动的能力和应对挫折的忍耐力。情绪的“过程性”决定了它不会招之即来、挥之即去，正如我们必须接受物理世界里的万有引力定律一样，我们也需要接受情绪自身变化发展的规律。父母的首要任务是给孩子提供一段时间来慢慢平复激动的情绪，帮助孩子成功渡过心理的难关，其次才是对孩子的行为进行教导。欲速则不达，等一等，会更好。

心理小贴士

父母抓住孩子错误行为不放，并且要求孩子立即诚恳道歉，其根源在于父母希望从孩子的反应中得到积极的反馈，来证实自己教育得法并减轻内心的焦虑。实际上，情绪的发生发展过程是有规律的，孩子通常无法立即消解负

面情绪的困扰，因而会表现出对父母的抗拒。尊重孩子的情绪感受，为孩子提供一个能够休息缓冲的机会，才能够赢得孩子的信任，也才能够把思想教育润物细无声地做到实处。

当孩子说“都怪你”的时候，他真正想说的是什么

✿一切形式的交流无非信息的接收与表达。想要走进孩子的内心，与孩子进行畅通愉快的交流，父母首先要学会正确接收来自孩子的信息，也就是学会“听”。✿

朋友一早就来找我，向我讲述了她与女儿刚刚发生的事：

早饭前，女儿告诉我，自己的折纸用完了，今天去幼儿园的时候需要带一些新的，她还要教小朋友们叠小船。我随口应道：“好啊！一会儿记得放在书包里。”可是在我们匆忙赶往幼儿园的路上，我忽然想起来好像没有带折纸，于是问女儿有没有带上，女儿说她也没拿。因为时间很紧张，再回家去取肯定是来不及了，我俩只好继续赶路。这个时候女儿眼眶泛红，声音也哽咽了，向我埋怨道：“都怪你！早上我都说了要带折纸，你为什么不带？”我本来也有些沮丧，可是听见女儿这样说，也生起气来：“都怪我？你凭什么这么说？幼儿园老师没有教过你吗？带到幼儿园的东西在前一天晚上就要放在书包里，你为什么不准备好？难道这是我的错吗？”女儿不服气，继续抗议道：“我早上不是告诉你了吗？告诉你就是让你带上。”我这时也愈加愤怒了：“告诉我也不是我的事！你自己不经心，丢三落四，这就是教训！”就在我们两个人纠缠不清的时候，正好在幼儿园门口遇到了老师，老师上前关切地询问怎么回事，一边给女儿擦眼泪，一边温柔地说“没带折纸没关系啊，老师这里就有，一会儿老师给你拿啊！”老师简单的几

句安抚，女儿竟然就平静下来了，她与老师手拉着手走进了教室。

回来的路上，我越想心里越不是滋味。我好后悔啊，当时，自己怎么就那么任性呢！多么简单的问题，只要稍动脑筋开导孩子一下就可以化解了，可偏偏弄得两个人不欢而散。想到这，我忽然觉得自己简直跟小孩子一样了。

朋友的比喻很有意思，我问她：“为什么觉得自己像个小孩子？”她答我：“她怨我，我怨她，怨来怨去兜圈子，可不就像个小孩子？”说到这儿，我俩都忍不住扑哧笑了。

的确，我见过很多父母在纠葛面前秒变孩子的。其中，有些时候，是孩子的稚气唤醒了父母的稚气，比如说这句“都怪你”。

很多孩子喜欢说这三个字。当他们出现岔子的时候，当他们发现自己犯错的时候，当他们不知该怎么办的时候，他们会冒出这句莫名其妙的话——“都怪你”。这时，就会有一些父母被愤怒引诱，他们接受了孩子抛出的诱饵，轻易上钩了，毫不客气地对孩子回敬道：“谁说这是我的错，应该都怪你！”

就像两个孩子的争吵一样，父母与孩子之间的争执同样于事无补，只能陷入“你来我往”的恶性循环中，形成回力球效应。在双方据理力争、强调各自的道理时，坏情绪大行其道，每个人都气恼又沮丧，而真正的问题却被搁置到一边无人过问，问题的解决就更没有希望了。

那么，既然不能“以毒攻毒”，当孩子说“都怪你”的时候，父母该怎么做呢？

一切形式的交流无非信息的接收与表达。想要走进孩子的内心，与孩子进行畅通愉快的交流，父母首先要学会正确接收来自孩子的信息，也就是学会“听”。“听”的繁体字为“聽”，从字面结构上来看，倾听的意义和方法已包含其中，即“耳王十目一心”。简单解释一下，当我们听别人讲话的时候，要用最高贵的耳朵（耳王）和最敏锐的眼

睛(十目)来接收信息,同时还要用最真诚的心灵(一心)来体会对方、共感理解,这样才能达到倾听的效果。在心理咨询师培训的时候,倾听的技巧和能力是衡量咨询师是否具备相关资格的重要标准之一,因为只有会“聽”,才能从来访者所发出的众多信息中了解到他的真实意图和内在需求,才能给予来访者所需要的情感支持,并且帮助来访者梳理思路、找准方法、走出阴霾。从这个角度来讲,家庭中的亲子关系和咨询师中的咨访关系异曲同工,父母有时要站在局外人的角度上审视局面,先了解孩子言语行为背后想表达的需求和目的是什么,再来引导孩子合理表达自己的情绪并且灵活变通处理问题,而不是在孩子被情绪控制、任性耍气的时候,父母也自顾自地发泄情绪并与孩子一同沉溺在消极情绪的沼泽里。

如此说来,父母该如何倾听孩子呢?我认为关键之处就在两点:第一,设身处地体会孩子的情绪感受,在孩子的说话内容、语气语调、肢体语言中寻找线索,探求孩子想表达的题外之意是什么;第二,克制自己的冲动,无论你觉得孩子的话语荒谬可笑还是令人讨厌,都要忍住辩驳的冲动,不要争执、不评论、不反驳,只把自己所感受到、理解到的内容反馈给他就好了。

回到咱们的故事中,我们来看一下当孩子说“都怪你”的时候,她想表达的是什么?

这个孩子的情绪至少释放出两个信号:其一,她很痛苦!她“眼眶泛红、声音哽咽”,她着急、伤心、失望,情绪一下子跌倒了谷底……这个时候,她向妈妈抱怨是因为她太无助了;其二,她很羞愧!她害怕承担犯错误的责任,她希望妈妈来当这个“坏人”,这样她就不会感到太难堪。两种情绪叠加在一起,就导致她把球踢给了妈妈,希望妈妈来承担责任、解决问题。

“都怪你”之所以能够引诱父母上钩,就是因为它包含着对父母的攻击,父母觉得受到了威胁故而开始反击。倘若父母胸怀宽广、海纳

百川，能够意识到孩子对自己的攻击是“无意的”，那么对于孩子的抱怨和攻击就不会感到害怕，也就能够波澜不惊地陪伴在孩子身边。父母不接招、不应招，“让他的风，无帆可吹”。

倾听孩子的呼声，解读孩子的情绪，是整个链条中的第一步。当父母能够了解孩子内心的真实困扰时，就可以进入到下一步的工作中去接纳孩子的情绪。我们在前文中讲过，父母可以拒绝孩子不合理的行为，但是要接纳孩子的情绪。因为情绪是一个人面对周遭事物时自发产生的主观感受，是孩子内在世界的产物，没有对错之分。它是一种能量，一旦涌现了，绝不会凭空消失，反而需要有效疏解的渠道。疏解的前提是接纳。如果父母能关切地询问“我看到你的眼眶红了，是不是觉得很伤心”“今天可能没办法教小朋友们折纸了，你一定很难过吧”……孩子就会卸下自己的心理防备，让郁积的情绪得以释放。

接下来，父母要帮助孩子厘清事情缘由，思考现实的困难和可能的解决办法，把注意力引到处理现实问题的方向上来，同时教会孩子管理自己情绪的办法，最终完成情绪能量的疏泄，并使事情向好的方向扭转。父母可以对孩子说：“其实，妈妈也非常难过，尤其当你埋怨我的时候，我感到既伤心又委屈。我想我们都有些责任。看来以后我们需要更加用心地做好准备。现在区分责任是没有意义的，我们一起来想想能有哪些解决的办法吧，我们应该能想出个好办法。”其实，只要做好对孩子情绪的解读和接纳，到最后这一步的时候，父母已经是驾轻就熟了。需要注意的一点就是在孩子情绪爆发的档口，千万不要进行过多的道理说教，而是要以情感的沟通为主。

当然，待事情过去之后，父母还需要做很多功课。遇到麻烦的时候，把责任归咎他人是一种不好的习惯，父母需要认真地思考孩子是如何学会和运用这种归因方式的。一般来说，总是说“都怪你”的孩子是内心比较脆弱的孩子，因为他不能对自己负责，所以才期待别人对自己负责。因此，增强孩子内在的力量，就成了父母今后的课题。

建议可以从两个方面来教导孩子：一方面，父母要鼓励孩子自己动手做事，使孩子在日常生活学习中养成乐于实践的品质，孩子边动手边观察边反思，做的事情多了，犯错误的机会也就多了，孩子在实践中可以学习到各种解决问题的办法，再遇到困难就有了战胜困难的自信和能力；另一方面，父母要帮助孩子转变思维方式，用新的归因方式来取代旧有的习惯，比如经常用这个句式“在这件事情上，我哪里做得不够好……”来看待问题，或者用句式“今后，我应该注意……这样就可以做得更好”来增进克服困难的信心，使孩子正视自己的责任并勇于承担自己的责任。

总之，在孩子冲动任性、乱发脾气的时候，最难控制的不是孩子的行为，而是父母的情绪。本可以和平解决争端，稍一不慎就会演变成战争。先令自己冷静下来，不让冲动的情绪破坏局面，给后面问题的解决铺平道路。父母要充分认识到孩子行为和话语背后的情绪，积极地帮助孩子觉察自己的情绪、管理自己的情绪和行为，做孩子身边的情感教练。

心理小贴士

孩子向他人身上推卸责任，体现出他此时的无助感和羞耻心。父母一定要放平心态，认识到孩子行为背后所隐藏的情绪，而不要被孩子的消极情绪裹挟进汹涌的暗流中。只要父母坚定、积极地应对当前的挑战，就会引导孩子正确应对困境。同时在生活中，父母应当增强对孩子意志力的锻炼，示范给孩子客观理性的归因方式，鼓励孩子勇于承担失败的责任。



后记



这本书记录了许多父母的亲身经历，并附以几十个发人深省的简短故事。但是，我把最好的一个故事留在了这里。我希望大家合上书还能久久回味故事中散发出的芬芳。这个故事发生在美国，主人公是一个小女孩，她的名字叫金波里。

金波里还是一个小婴儿时就被现在的父母收养。这对夫妻原本已经有了两个儿子，他们一家都是金头发、白皮肤和蓝眼睛，与家人迥然的外貌差别常常令身为越南裔的金波里感到困惑和尴尬。在金波里大概三岁的时候，她的祖父与全家人进行了一次深入的讨论，在只字不提她的肤色问题的情况下，他们都认为她可以做一个姜饼女孩。姜饼是一种对孩子们很有吸引力的又甜又辣的饼干，金波里棕色的皮肤、像葡萄干般黑色的眼睛和她活泼热辣的性格正像姜饼一样。祖父给了金波里一些饼干，金波里神采飞扬地把这些饼干分发给她的哥哥们。哥哥们享用着好吃的饼干，他们很尊重金波里作为姜饼女孩所拥有的特权，她的棕色皮肤与黑色眼睛成了一种宝贵的财富。金波里每次去看望祖父，祖父都会送给她各种样式的姜汁点心或者姜饼女孩的玩偶。就这样，在金波里长大之后，当人们粗鲁地询问“她是被收养的吗”？她的哥哥们就会露出不屑的表情，并且大声说：“我们是被收养的！”

有意思的是，金波里有时会故意与哥哥们进行辩论，争辩谁更像是被收养的。一种原本会带来伤害的询问，却因为孩子们幽默的处理而变得有所不同。

有点“特别”的金波里，就是在这样一个富有爱心与尊重的家庭中健康、快乐地成长起来的。金波里与家人的不同没有成为令她备感自卑的特质，反而作为一项突出的特点受到了大家的欢迎与接纳。祖父相信金波里的特别之处具有积极的意义，并把它以一种对她而言很重要的方式呈现在她面前。当我第一次看到这个故事时，姜饼女孩那又甜又辣的笑容仿佛就出现在我的脑海里，从此便深深印刻下来。这位睿智慈爱的祖父，就是 20 世纪心理治疗领域的顶尖权威，即被誉为“现代催眠之父”的心理学家米尔顿·埃里克森。

我也曾对一些父母讲到过这个故事，同样令他们备感激动。相对于心理治疗大师的教子之道来说，我们仍然有很长的路要走，有很多的东西要去学习。当下，我们必须重新审视与反思，我们应该怎样去看待和理解孩子？对孩子最有利的教育到底是什么？为什么有时候我们倾其所有却没能得到想要的结果？

有人说，如果用一个词来形容父母与子女间缠绵纠葛、难舍难分的关系，必定是“相爱相杀”。有的父母终其一生为了孩子的幸福努力，可往往事与愿违，把孩子逼得走投无路；有的孩子想把自己最真的心声讲给父母听，却因为得到粗暴冷漠的回应而永远关闭了心门，同时也失去了对世界的信任。还有一些更加极端的父母，为了在与孩子的争斗中赢回一口气，不惜用伤人、自伤甚至轻生的方式来糟蹋他人和自

己的身心健康，愈加造成了孩子的一去不回头。没有“懂得”只有“征服”的爱，即使父母呕心沥血、肝脑涂地也无法换来孩子对父母发自内心的感激与尊重。

没有一个人是完美的，自己的孩子当然也不例外。不管懂得多少道理，还是有一些父母仍旧抱着不切实际的期望和陈旧落后的观念养育着自己的孩子。当然，令人感到欣慰的是，随着社会的进步和思想的更新，大多数父母对教育的追求，已经从过去的“如何管理失控的孩子”转变为“如何让我的孩子更优秀、更快乐、更幸福”。关注焦点的转变，意味着父母开启了更深层次的学习与反思，他们为了孩子的全面发展和幸福快乐也在不断努力追求着进步。

纵然教育的形式千差万别，我还是想跟读者分享本书中两个基于心理学与教育学的基本观点：

其一，孩子的成长是普遍性与特殊性的结合，父母既要了解一般教育规律，也要尊重孩子作为一个“人”的特殊气质、才能、兴趣和志向。孩子是透过父母来丈量世界的，也是通过父母来认识自己的，父母对孩子的接纳是孩子自我接纳的前提。接纳的内涵，就是父母要准许孩子做一个特别的人、一个平凡的人、一个有缺陷的人、一个有追求的人、一个会犯错误的人、一个有情有义的人、一个笑着哭着长大的人、一个与自己血脉相承的人、一个终将离开自己的人。只有把孩子的一切包容在胸，孩子才会勇敢地探索：“真正的我”是什么样子？“脆弱的我”该去哪里寻求安慰？生命中那个“完整的我”又在默默地守护着什么？

其二，孩子本身就具有追求快乐、渴望进步的内在动力，父母要帮助孩子充分发挥自己的优势，尽情发挥出生命赐予每个人的潜能，找寻人生的意义，完成自我价值的实现。就像牧童牧牛一样，没有牛自身内在动力的发动，只凭外力的推拉赶拽，终究是走不远的。孩子的无限潜能就藏在他们日新月异、茁壮成长的身躯里，只要给予他们足够的欣赏和肯定，他们就会凭着一种初生牛犊不怕虎的拼搏精神一往无前。真正的教育，很多情况下是在外人看不见的时候以及在父母慈爱的神情、坚定的目光、孩子爽朗的笑声中悄悄完成的。

多么希望我们的身边也能出现更多美丽和自信的“姜饼女孩”，多么希望更多的父母能够在爱意融融的亲情中感受到成就美好的幸福。致敬所有正在努力着的父母和孩子，祝愿你们一路上思考多多、收获满满！

李娟

2018年11月6日